Ellen G. White Estate

DIETĂ ȘI HRANĂ

ELLEN G. WHITE

Dietă şi hrană

Ellen G. White

Copyright © 2012
Ellen G. White Estate, Inc.

Informaţii despre această carte

Prezentare generală

Această publicaţie ePub este oferită de către Ellen G. White Estate. Ea face parte dintr-o colecţie mai largă. Va rugăm să vizitaţi Ellen G. White Estate website pentru o listă completă a publicaţiilor disponibile.

Despre autor

Ellen G. White (1827-1915) este considerată ca fiind autorul american cu cele mai raspândite traduceri, lucrările ei fiind publicate în mai mult de 160 de limbi. Ea a scris mai mult de 100.000 de pagini, într-o varietate largă de subiecte spirituale şi practice. Calăuzită de Duhul Sfânt, ea l-a înălţat pe Isus şi a arătat către Biblie ca temelie a credinţei sale.

Mai multe link-uri

O scurtă bibliografie a lui Ellen G. White
Despre Ellen G. White Estate

Sfârşitul acordului licenţei de utilizator

Vizualizarea, imprimarea sau descărcarea acestei cărţi, va acorda doar o licenţă limitată, neexclusivă şi netransferabilă pentru utilizarea personală. Această licenţă nu permite republicarea, distribuţia, transferul, sublicenţa, vânzarea, pregătirea unor lucrări derivate, sau folosirea în alte scopuri. Orice utilizare neautorizată a acestei cărţi se va sfârşi prin anularea licenţei acordate prin prezenta.

Mai multe informaţii

Pentru informaţii suplimentare despre autor, editori, sau modul în care puteţi sprijini acest serviciu, vă rugam să contactaţi Ellen G.

White Estate: mail@whiteestate.org. Suntem recunoscători pentru interesul şi impresiile dumneavoastră şi vă dorim binecuvântarea lui Dumnezeu în timp ce veţi citi.

Cuprins

Informaţii despre această carte i
Ce trebuie să ştim despre această carte vi
Datele scrierii sau primei publicări xi
Capitolul 1 — Motive pentru reformă 12
O lecţie desprinsă din eşecul lui Israel 24
Capitolul 2 — Alimentaţia şi spiritualitatea 39
Partea I -Legătura dintre alimentaţie şi moravuri 57
Capitolul 3 — Reforma sănătăţii şi solia celui de-al treilea înger 64
Capitolul 4 — O alimentaţie corespunzătoare 73
Partea I — Alimentaţia prescrisă la început 73
Partea a II-a — Alimentaţia simplă 74
Partea a III-a — O dietă adecvată 84
Partea a IV-a — Alimentaţia din diferite ţări 87
Capitolul 5 — Fiziologia digestiei 91
Capitolul 6 — A mânca nepotrivit, o cauză a bolii 106
Capitolul 7 — A mânca în exces 117
Capitolul 8 — Stăpânirea apetitului 129
Capitolul 9 — Regularitatea în alimentaţie 155
Partea I — Numărul meselor 155
Partea a II-a — A mânca între mese 161
Capitolul 10 — Postul 166
Capitolul 11 — Extreme în dietă 174
Capitolul 12 — Alimentaţia în timpul sarcinii 193
Capitolul 13 — Alimentaţia în copilărie 199
Regularitatea meselor 202
Capitolul 14 — Arta culinară sănătoasă 222
Capitolul 15 — Alimentele sănătoase şi restaurantele dietetice 237
Capitolul 16 — Dieta la sanatorii 249
Capitolul 17 — Dieta, un remediu raţional 268
Capitolul 18 — Fructele, cerealele şi legumele 274
Partea I — Fructele 274
Partea a II-a — Cerealele 279
Partea a III-a — Pâinea 282
Partea a IV-a — Legumele 288

Capitolul 19 — Deserturile 293
Partea I — Zahărul 293
Partea a II-a — Laptele şi zahărul 296
Partea a III-a — Plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci 298
Capitolul 20 — Condimente etc. 304
Partea I — Mirodenii şi condimente 304
Partea a II-a — Bicarbonatul de sodiu şi praful de copt 308
Partea a III-a — Sarea 310
Partea a IV-a Murăturile şi oţetul 311
Capitolul 21 — Grăsimi 313
Partea I — Untul 313
Partea a II-a — Untura şi grăsimea 318
Partea a III-a — Laptele şi smântâna 320
Partea a IV-a — Măslinele şi uleiul de măsline 325
Capitolul 22 — Proteinele 326
Partea I — Nucile şi preparatele cu nuci 326
Partea a II-a — Ouăle 328
Partea a III-a — Brânza 332
Capitolul 23 — Carnea ca aliment 335
Partea I — Reforma alimentară progresivă în instituţiile Adventiste de ziua a şaptea 369
Capitolul 24 — Băuturile 381
Partea I — Apa ca băutură 381
Partea a II-a — Ceaiul şi cafeaua 383
Partea a III-a — Înlocuitori din cereale pentru ceai şi cafea . 394
Partea a IV-a — Cidrul 395
Partea a V-a — Sucul de fructe 399
Capitolul 25 — A învăţa pe alţii principiile sănătăţii 401
Partea I — A instrui prin prezentarea de subiecte sanitare . . 401
Partea a II-a — Cum să fie prezentate principiile reformei sănătăţii 418
Partea a III-a — Cursuri de artă culinară 430
Apendice 1 439
Experienţa personală a Ellenei G. White ca reformatoare în domeniul sănătăţii 439
Apendice 2 455
O declaraţie a lui James White despre învăţăturile reformei sănătăţii 455

Surse utilizate la întocmirea lucrării *Dietă şi hrană* existente în limba română 460

Ce trebuie să ştim despre această carte

Cum a apărut această carte

Cu zeci de ani înainte ca mulţi fiziologi să fie preocupaţi de strânsa legătură dintre dietă şi sănătate, în scrierile sale, Ellen G. White a indicat în mod clar legătura dintre alimentele pe care le consumăm şi bunăstarea noastră fizică şi spirituală. În discursurile şi scrierile sale de la 1863 încoace, ea a discutat frecvent despre importanţa dietei şi alimentaţiei adecvate. Sfaturile ei, aşa cum au fost păstrate în broşuri şi cărţi, în publicaţiile denominaţiunii şi în mărturiile personale, au exercitat o puternică influenţă asupra obiceiurilor alimentare ale adventiştilor de ziua a şaptea şi şi-au lăsat amprenta în mod indirect asupra publicului larg.

Scrierile Ellenei G. White privind alimentele şi o dietă sănătoasă au fost culese în 1926 într-o lucrare aranjată pe subiecte, concepută să slujească în special ca manual pentru studenţii la dietetică de la Colegiul de Evanghelişti Medicali din Loma Linda. Volumul iniţial, intitulat *Testimony Studies on Diet and Foods,* a fost epuizat în scurt timp.

O ediţie nouă, adăugită, numită *Counsels on Diet and Foods*, a apărut în 1938. A fost numită „ediţia a doua“ şi a fost pregătită de membrii Comitetului de Administraţie a Patrimoniului Ellen G. White. O a treia ediţie, tipărită într-un format mai mic, ca să se alinieze cerinţelor pentru seria de volume tipărite la Christian Home Library, a fost publicată în 1946. Ediţia de faţă este cea de-a patra şi nu conţine nici o schimbare în text sau paginaţie.

Aceasta este o compilaţie unică

Punând laolaltă materialele ce compun *Dietă şi hrană*, s-a făcut un efort pentru a include gama întreagă de instrucţiuni despre acest subiect, luate din scrierile Ellenei G. White. Compilaţia care
[4] a rezultat este unică între cărţile Ellenei G. White, căci înfăţişează sfaturi grupate tematic sub un titlu general, fără a încerca să asigure o continuitate în lectură.

Fiecare secţiune grupează în aşa fel materialele din opera Ellenei G. White, încât, luate împreună, constituie o prezentare caracteristică a subiectului tratat. Nu a erst trecut cu vederea nimic din ceea ce ar aduce o contribuţie substanţială. Adesea, în sursele originale, multe etape de instruire sanitară sunt tratate împreună într-un paragraf. Pentru a reda în toate cazurile contextul, ar fi fost nevoie de o repetare apreciabilă. Prin folosirea trimiterilor, repetarea este redusă.

Deşi spaţiul limitat şi efortul de a evita repetiţia au făcut nerecomandabilă includerea fiecărei declaraţii legate de etapele cu caracter mai general ale subiectului dietei, s-a realizat o prezentare completă şi comprehensivă a învăţăturilor Ellenei G. White.

Primejdia de a lua o parte ca fiind întregul

Faptul că acest volum este conceput oarecum asemenea unei enciclopedii, izolând prezentările principale şi grupându-le pe subiecte, face din el o lucrare utilă în acest domeniu. Însă aspectul enciclopedic face ca volumul să poată fi cu uşurinţă utilizat necorespunzător. Pentru a surprinde intenţia autoarei şi a înţelege impactul deplin al tuturor învăţăturilor sale, este imperativ ca această carte să fie studiată ca întreg.

Cititorul ar trebui să-şi amintească faptul că o declaraţie izolată a Ellenei White, luată într-o anumită fază a desfăşurării subiectului alimentaţiei, poate să nu exprime nici pe departe intenţia deplină şi înţelegerea ei privind nevoile alimentare ale corpului. De exemplu, într-o frază care apare la pagina 390 în această carte, şi care a fost luată din *Mărturii* volumul 2, pagina 352, ea spune: „Cerealele şi fructele pregătite fără grăsime şi într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luaţi la cer“. În lumina altor declaraţii făcute de ea, este clar că nu a avut intenţia să susţină că persoanele care se pregătesc pentru schimbare ar trebui să-şi reducă dieta la „cereale şi fructe“. [5]

Concepută în 1869, în ansamblul sfaturilor împotriva folosirii cărnii, această declaraţie pare să considere „cerealele şi fructele“ ca dietă fără carne. Declaraţia nu menţionează nucile, legumele şi produsele lactate, toate recunoscute de Ellen White ca fiind importante pentru un program nutriţional echilibrat.

O altă declaraţie de la aceeaşi pagină (390), scrisă cam douăzeci de ani mai târziu, descriind o dietă menită să hrănească, să dea rezistenţă şi vigoare intelectului, menţionează „fructele, cerealele şi legumele“, pregătite cu „lapte sau smântână“. Nucile nu sunt menţionate. Cu o pagină în urmă, într-un alt paragraf scris în 1905, sunt enumerate „cerealele, nucile, legumele şi fructele“ ca luând locul cărnii. În această afirmaţie nu este menţionat laptele. Cu toate acestea, laptele este inclus în declaraţia sa din 1909, care apare la pagina 442: „Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puţin lapte, smântână sau înlocuitori. [...] Unii, abţinându-se de la lapte, ouă şi unt, nu au oferit organismului hrana necesară şi au devenit în consecinţă slabi şi incapabili de a munci. În felul acesta, reformei i se face o reputaţie proastă“.

Există un număr de alte situaţii similare cu cele citate mai sus, în care Ellen White nu enumeră, într-o afirmaţie dată, toate elementele unei diete adecvate. Trebuie să avem mare grijă de a înţelege tot ce a gândit legat de fiecare subiect. O declaraţie izolată nu ar trebui să fie luată singură, pentru ca partea să nu fie luată ca întreg.

O chemare adresată fiecăruia de a studia

Ellen White nu a intenţionat ca scrierile ei care se circumscriu subiectului nutriţionist să excludă nevoia unui studiu serios pentru a găsi cea mai bună şi mai potrivită dietă, profitând de o cunoaştere crescândă, de experienţa şi rezultatele cercetărilor altora. Ea a scris:

„Păstrarea corpului într-o stare sănătoasă, pentru ca toate părţile mecanismului viu să poată acţiona în mod armonios, ar trebui să constituie studiul vieţii noastre.“ — p.23.

„Este în mod lămurit datoria noastră de a studia cu atenţie legile acestea [ale organismului]. Noi trebuie să studiem cerinţele lor cu privire la corpurile noastre şi să ne conformăm lor. Neştiinţa cu privire la aceste lucruri este un păcat.“ — *Ibid*.

[6] În mod cert, Ellen White a considerat că fiecare persoană ar trebui să ajungă bine informată, profitând de descoperite ştiinţei în cercetările din domeniul dieteticii, atâta vreme cât concluziile se armonizează cu sfaturile date prin inspiraţie.

Pericolele extremelor

Ellen White nu a ezitat să descopere primejdiile extremelor, neatenţiei sau neglijenţei de a avea o dietă corespunzătoare pentru familie. Acest lucru este ilustrat prin afirmaţia că mama, „prin mâncare nehrănitoare, necorespunzător preparată“, ar putea practic „împiedica şi chiar ruina atât calitatea de a fi folositor a adultului, cât şi dezvoltarea copilului“ (p.597). În aceeaşi declaraţie, ea îndeamnă la „pregătirea alimentelor potrivite pentru nevoile trupului, fiind în acelaşi timp, apetisante şi gustoase“.

Când motivele includerii unor produse lactate într-o dietă echilibrată, corespunzătoare, nu erau pe deplin înţelese, Ellen White a vorbit în favoarea lor şi chiar a avertizat împotriva eliminării lor. Astăzi, în lumina cunoaşterii că anumite elemente nutritive „mărunte“ sunt vitale pentru funcţiile organismului, avem o înţelegere mai clară. Unele dintre aceste elemente nutritive, în timp ce nu sunt, în mod evident, prezente într-o dietă total vegetariană, se găsesc în cantităţi corespunzătoare într-o dietă ovo-lacto-vegetariană. Acest lucru este mai ales important pentru copiii a căror corectă dezvoltare Ellen White a scris că ar putea fi împiedicată printr-o „mâncare nehrănitoare, necorespunzător preparată“.

Aproape de începutul secolului, Ellen White a început să scrie că, în timp, din pricina înmulţirii bolilor în regnul animal, va trebui să se renunţe la toate alimentele care provin de la animale, inclusiv la lapte (vezi pag. 442-445); cu toate acestea, în acelaşi timp, ea a atras atenţia în mod repetat împotriva paşilor prematuri în această direcţie şi a declarat, în 1909, că va veni timpul în care aceasta *ar putea fi* necesar, dar a insistat împotriva creării unor încurcături prin „restricţii premature şi extreme“. Ea a sfătuit să aşteptăm „până când o vor cere împrejurările şi va pregăti Domnul o cale pentru aceasta“ (pag. 441-447).

Dieta ovo-lacto-vegetariană a fost cea care a întărit-o pe Ellen White în slujire activă până în cel de-al optzeci şi optulea an de viaţă.

Folosiţi principii sănătoase în studiu

Anumite principii sănătoase trebuie aplicate neîncetat în studiul sfaturilor legate de dietă pe care le găsim în cartea de faţă. Toate [7]

învăţăturile, ca un tot unitar, consecvent, bine echilibrat, ar trebui să fie studiate cu o minte deschisă. Ar trebui manifestată grija de a citi întreaga declaraţie despre un subiect dat. Apoi, pentru a înţelege pe deplin semnificaţia avută în vedere de autoare, declaraţiile ar trebui puse cap la cap. Dacă o afirmaţie pare că nu se potriveşte cu o alta, studentul ar face bine să caute să citească în contextul original una dintre ele sau pe amândouă.

Studentul ar trebui, de asemenea, să urmeze exemplul Ellenei White în recunoaşterea celor trei principii de bază, după cum sunt enumerate la pagina 481:

1. „Reforma alimentară ar trebui să fie progresivă". — M.H. 320

2. „Nu trasăm nici o linie precisă care să fie urmată în dietă". — 9T 159.

3. „Nu fac din mine un criteriu pentru nimeni". — Letter 45, 1903.

O recomandare pentru reforma sănătăţii

Adevărata reformă alimentară se va recomanda singură din motivul bunului simţ. Rodul ei se va vedea într-o sănătate bună, putere, o respiraţie proaspătă şi un sentiment de bunăstare. Chiar şi viaţa spirituală poate fi ajutată prin obiceiuri sanitare bune. A fost o satisfacţie să fim martori, prin avansarea studiului ştiinţific, la sprijinirea totală a multor mari principii şi chiar a unor puncte mai mărunte de instruire descoperite adventiştilor de ziua a şaptea prin pana inspirată a Ellenei White.

Dorinţa noastră sinceră este ca acest volum să-i poată ajuta pe cititorii lui să obţină o sănătate mai bună, şi fizică, şi spirituală.

Institutul pentru studiul scrierilor E. G. White,

[8]

[9]

[10]

[11]

Datele scrierii sau primei publicări

Ca un ajutor pentru cel ce studiază, data scrierii sau primei publicări a fiecărei selecţii este indicată prin punerea în legătură cu indicaţia despre sursă. Când articolele au fost luate din volume publicate, data publicării apare precedând indicaţia. În cazul materialelor extrase din articole periodice şi foi de manuscris, anul scrierii sau al primei publicări formează o parte a indicaţiei despre sursă.

Într-un număr de cazuri, articolele extrase din cărţi publicate mai târziu, cum ar fi *Counsels on Health*, au apărut mai întâi în lucrări acum epuizate. Este dată indicaţia pentru lucrarea curentă, dar informaţia legată de prima publicare a articolului este notată în paranteze, în relaţie cu indicaţia despre sursă.

Compilatorii

[12]

[13]

[14]

[15]

Capitolul 1 — Motive pentru reformă

Pentru slava lui Dumnezeu

[C.T.B.H. 41, 42] (1890) C.H. 107, 108

1. Numai o singură viaţă ne este îngăduită; şi întrebarea fiecăruia ar trebui să fie: Cum să-mi pun la lucru puterile, astfel încât să poată aduce cel mai mare folos? Cum pot face cât mai mult pentru slava lui Dumnezeu şi binele semenilor mei? Căci viaţa este valoroasă numai în măsura în care este folosită pentru atingerea acestor scopuri.

Datoria de căpetenie pe care o avem faţă de Dumnezeu şi semenii noştri este aceea a dezvoltării proprii. Fiecare facultate cu care ne-a înzestrat Creatorul nostru ar trebui cultivată până la cel mai înalt grad de perfecţiune, pentru a putea face binele cel mai mare de care suntem în stare. De aici, acest timp este petrecut în mod util, lucru care foloseşte întăririi şi păstrării sănătăţii fizice şi mintale. Nu ne putem permite ca vreo funcţie a trupului sau a minţii să se pipernicească sau să fie vătămată. Tot aşa de sigur cum facem aceste lucruri, trebuie să suportăm consecinţele.

Alegerea vieţii sau morţii

Într-o mare măsură, fiecare om are posibilitatea de a se face pe sine însuşi ceea ce alege să fie. Binecuvântările acestei vieţi şi, de asemenea, cele ale stării de nemurire sunt la îndemâna sa. Îşi poate zidi un caracter de o valoare certă, căpătând noi puteri la fiecare pas. Poate înainta zilnic în cunoaştere şi înţelepciune, conştient de noi fericiri pe măsură ce avansează, adăugând virtute după virtute, har după har. Calităţile sale se vor îmbunătăţi prin exerciţiu; cu cât câştigă mai multă înţelepciune, cu atât va fi mai mare capacitatea sa de a acumula. Inteligenţa, cunoştinţele şi virtutea lui se vor dezvolta astfel în noi grade de putere şi simetrie.

Pe de altă parte, poate lăsa ca puterile lui să ruginească din lipsă de folosire sau să fie pervertite prin obiceiuri rele, lipsă de stăpânire de sine sau de rezistenţă morală şi religioasă. Calea lui se

îndreaptă atunci în jos; este neascultător de Legea lui Dumnezeu şi [16]
de legile sănătăţii. Pofta pune stăpânire pe el; înclinaţiile îl poartă ca un curent. Îi este mai uşor să îngăduie ca puterile răului, care sunt mereu active, să-l tragă înapoi decât să se lupte împotriva lor şi să meargă înainte. Urmează o viaţă de plăceri, boala şi moartea. Aceasta este povestea multor vieţi care ar fi putut fi utile în cauza lui Dumnezeu şi a omenirii.

Căutaţi perfecţiunea

(1905) M.H. 114, 115

2. Dumnezeu doreşte ca noi să atingem standardul perfecţiunii, care a devenit posibil pentru noi prin darul lui Hristos. El ne cheamă să alegem să ne aşezăm de partea cea corectă, să ne unim cu uneltele cereşti, să adoptăm principiile care vor reface în noi chipul divin. În Cuvântul Său scris şi în marea carte a naturii, El a descoperit principiile vieţii. Este lucrarea noastră aceea de a obţine o cunoaştere a acestor principii şi, prin ascultare, să cooperăm cu El pentru refacerea sănătăţii, atât a corpului, cât şi a sufletului.

Letter 73a, 1896

3. Organismul viu este proprietatea lui Dumnezeu. Îi aparţine prin creaţie şi răscumpărare; iar printr-o folosire greşită a oricăreia dintre puterile noastre, Îl jefuim pe Dumnezeu de cinstea ce I se cuvine.

O chestiune de ascultare

MS 49, 1897

4. Obligaţiile pe care le avem faţă de Dumnezeu, de a-I înfăţişa trupuri curate, neprihănite, sănătoase, nu sunt înţelese.

Letter 120, 1901

5. Un eşec de a îngriji de mecanismul viu este o insultă la adresa Creatorului. Există reguli rânduite în mod divin, care, dacă ar fi respectate, ar păzi fiinţele omeneşti de boli şi moarte prematură.

The Review and Herald, 8 mai, 1883

6. Un motiv pentru care nu ne bucurăm mai mult de binecuvântarea Domnului este că nu luăm aminte la lumina pe care a avut
[17] plăcerea să ne-o ofere în privinţa legilor vieţii şi sănătăţii.

(1900) C.O.L., 347, 348

7. Tot atât de sigur pe cât este Autor al legilor fizice, Dumnezeu este Autor al Legii Morale. Legea Sa este scrisă cu propriu-I deget pe fiecare nerv, fiecare muşchi, fiecare facultate ce i-a fost încredinţată omului.

MS 3, 1897

8. Creatorul omului a rânduit mecanismul viu al trupurilor noastre. Fiecare funcţie este stabilită într-un mod minunat şi înţelept. Iar Dumnezeu S-a legat să păstreze acest mecanism uman într-o sănătoasă stare de funcţionare dacă persoana umană va asculta de legile Sale şi va coopera cu Dumnezeu. Fiecare lege care guvernează maşinăria umană trebuie să fie considerată în aceeaşi măsură divină în origine, caracter şi importanţă pe cât este Cuvântul lui Dumnezeu. Fiecare act nepăsător, neatent, orice abuz adus asupra minunatului mecanism al lui Dumnezeu prin nesocotirea legilor Sale enunţate despre locuinţa umană este o încălcare a Legii lui Dumnezeu. Putem contempla şi admira lucrarea lui Dumnezeu în lumea naturală, dar locuinţa umană este cea mai minunată.

[Este păcat să urmezi o cale care risipeşte în mod inutil forţa vitală sau întunecă judecata — 194]

(1890) C.T.B.H., 53

9. Este în aceeaşi măsură un păcat să violăm legile fiinţei noastre pe cât este să încălcăm Cele Zece Porunci. Înfăptuirea oricăreia dintre acestea înseamnă călcarea Legii lui Dumnezeu. Cei care încalcă legea lui Dumnezeu din organismul lor vor fi înclinaţi să violeze Legea lui Dumnezeu rostită pe Sinai.

[Vezi de asemenea 63]

Mântuitorul nostru Şi-a avertizat ucenicii că, exact înaintea celei de-a doua Sa veniri, va exista o stare de lucruri foarte asemănătoare cu aceea dinaintea potopului. Mâncatul şi băutul vor fi duse la exces şi lumea va fi dedată plăcerilor. Această stare de lucruri există în timpul prezent. Lumea este în mare parte robită îngăduirii poftei; iar dispoziţia de a urma tradiţiilor lumeşti ne va aduce în robia obiceiurilor pervertite — obiceiuri care ne vor face să ne asemănăm din ce în ce mai mult cu locuitorii pierduţi ai Sodomei. M-am mirat că locuitorii pământului nu au fost nimiciţi, asemenea oamenilor din [18]
Sodoma şi Gomora. Văd destule motive pentru starea de degenerare şi mortalitate din lume. Pasiunea oarbă stăpâneşte raţiunea şi, în cazul multora, fiecare considerent înalt este sacrificat pentru pofta carnală.

Păstrarea corpului într-o stare sănătoasă, pentru ca toate părţile mecanismului viu să poată acţiona în mod armonios, ar trebui să constituie studiul vieţii noastre. Copiii lui Dumnezeu nu pot să-I dea slavă cu corpuri bolnave sau minţi pipernicite. Cei ce-şi îngăduie orice formă de necumpătare, fie în mâncare, fie în băutură, îşi irosesc energiile fizice şi îşi slăbesc puterile morale.

(1900) 6T, 369, 370

10. Întrucât legile naturii sunt legile lui Dumnezeu, este în mod lămurit datoria noastră de a studia cu atenţie legile acestea. Noi trebuie să studiem cerinţele lor cu privire la corpurile noastre şi să ne conformăm lor. Neştiinţa cu privire la aceste lucruri este un păcat.

[Neştiinţa de bunăvoie sporeşte păcatul — 53]

„Nu ştiţi că trupurile voastre sunt mădulare ale lui Hristos?... Nu ştiţi că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuieşte în voi şi pe care L-aţi primit de la Dumnezeu? Şi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi deci pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.“ (1 Cor. 6,15.19,20) Trupurile noastre sunt proprietatea cumpărată a lui Hristos şi noi nu avem libertatea de a face cu ele ce ne place. Omul a făcut lucrul acesta. El şi-a tratat corpul ca şi cum legile lui nu ar prevedea nici o pedeapsă. Datorită apetitului pervertit, organele şi puterile lui s-au slăbit, s-au îmbolnăvit şi s-au schilodit. Iar rezultatele acestea, pe care Satana le-a obţinut în urma ispitelor lui

cu înfăţişare plăcută, sunt folosite pentru a-L insulta pe Dumnezeu. El prezintă înaintea lui Dumnezeu corpul omenesc pe care Hristos l-a cumpărat ca proprietate a Sa, şi ce reprezentare neplăcută a Creatorului său este omul! Din pricină că omul a păcătuit împotriva corpului său şi şi-a stricat căile, Dumnezeu este dezonorat.

Când sunt cu adevărat convertiţi, bărbaţii şi femeile vor privi în chip conştiincios legile vieţii, pe care Dumnezeu le-a aşezat în fiinţa lor, căutând în felul acesta să evite slăbiciunea fizică, mintală şi morală. Ascultarea de legile acestea trebuie să fie o problemă
[19] de datorie personală. Noi înşine trebuie să suferim relele datorate călcării legii. Urmează să răspundem înaintea lui Dumnezeu pentru obiceiurile şi deprinderile noastre. De aceea, pentru noi problema nu este „ce va zice lumea“, ci „cum voi trata eu, care pretind că sunt creştin, locuinţa pe care mi-a dat-o Dumnezeu. Voi lucra eu pentru cel mai mare bine al meu, vremelnic şi spiritual, păstrându-mi corpul ca un templu în care să locuiască Duhul Sfânt, sau am să mă sacrific ideilor şi practicilor lumii?“

Pedeapsă pentru neştiinţă

Health Reformer, octombrie 1896

11. Dumnezeu a alcătuit legi care ne guvernează organismele, iar aceste legi pe care El le-a pus în făpturile noastre sunt divine, şi pentru fiecare încălcare este stabilită o penalitate, ce trebuie suportată mai devreme sau mai târziu. Majoritatea bolilor, sub apăsarea cărora familia omenească a suferit şi încă suferă, au fost create de oameni prin necunoaşterea propriilor legi organice. Ei par indiferenţi cu privire la problema sănătăţii şi lucrează cu perseverenţă pentru a se sfâşia în bucăţi, iar când sunt zdrobiţi şi slăbiţi trupeşte şi mintal, trimit după doctor şi iau medicamente până mor.

Nu întotdeauna neştiutori

(1900) 6T, 372

12. Când li se vorbeşte oamenilor despre problema sănătăţii, ei spun adesea: „Ştim multe lucruri mai bine de cum le facem“. Ei nu-şi dau seama că sunt răspunzători pentru fiecare rază de lumină legată

de bunăstarea lor fizică şi că fiecare deprindere este descoperită înaintea ochiului cercetător al lui Dumnezeu. Viaţa fizică nu trebuie să fie tratată la întâmplare. Fiecare organ, fiecare fibră a fiinţei trebuie să fie păzită cu sfinţenie de obiceiuri vătămătoare.

Răspundere pentru lumină

Good Health, noiembrie, 1880

13. Din momentul în care lumina reformei sanitare a răsărit asupra noastră, de atunci şi până acum, au venit în fiecare zi întrebările: „Practic eu o cumpătare adevărată în toate lucrurile?“ „Este alimentaţia mea de aşa natură, încât să mă aducă în situaţia în care pot face binele în cea mai mare măsură?“ Dacă nu putem răspunde afirmativ [20] acestor întrebări, stăm condamnaţi înaintea lui Dumnezeu, căci El ne va considera răspunzători pentru lumina care a strălucit pe cărarea noastră. Dumnezeu nu ţine seama de vremurile de neştiinţă, dar, de îndată ce lumina străluceşte asupră-ne, El ne cere să ne schimbăm obiceiurile care ne distrug sănătatea şi să ne punem într-un raport corect cu legile fizice.

(1890) C.T.B.H., 150

14. Sănătatea este o comoară. Din toate averile vremelnice, este cea mai preţioasă. Bogăţia, învăţătura şi cinstea sunt cumpărate scump cu preţul vigorii sănătăţii. Nici una dintre acestea nu pot asigura fericirea, dacă lipseşte sănătatea. Este un păcat îngrozitor să abuzăm de sănătatea pe care ne-a dat-o Dumnezeu; asemenea abuzuri ne debilitează pe viaţă şi ne fac nişte rataţi, chiar dacă, prin aceste mijloace, dobândim educaţie în oricât de mare măsură.

[Exemple de sănătăţii datorată nesocotirii luminii — 119, 204]

(1890) C.T.B.H., 151

15. Dumnezeu a asigurat cu mărinimie traiul şi fericirea tuturor făpturilor Sale; dacă legile Lui nu ar fi niciodată violate, dacă toţi ar acţiona în armonie cu voinţa divină, rezultatul ar fi sănătatea, pacea şi fericirea în locul nenorocirii şi răului necurmat.

Health Reformer, august 1866

16. Conformarea atentă la legile pe care Dumnezeu le-a sădit în fiinţa noastră va asigura sănătatea — şi nu va exista o prăbuşire a constituţiei fizice.

[Reforma sanitară reprezintă mijloacele Domnului pentru a diminua suferinţa]

O jertfă fără cusur

(1890) C.T.B.H., 15

17. În vechea slujbă iudaică, se cerea ca fiecare jertfă să fie fără cusur. În textul biblic ni se spune să aducem trupurile noastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu, lucru care reprezintă slujirea noastră dreaptă. Suntem lucrarea mâinilor lui Dumnezeu. Psalmistul, meditând asupra minunatei lucrări a lui Dumnezeu în alcătuirea umană, a exclamat: „M-ai făcut într-un mod înfricoşător şi admirabil“. Există mulţi dintre cei ce sunt pregătiţi în ştiinţe şi
[21] cunosc teoria adevărului, dar care nu înţeleg legile care le guvernează propria făptură. Dumnezeu ne-a dat calităţi şi talente; şi este datoria noastră, ca fii şi fiice ale Sale, de a face uz de ele în modul cel mai folositor. Dacă slăbim aceste puteri ale minţii sau trupului prin obiceiuri greşite şi îngăduirea apetitului stricat, ne va fi cu neputinţă să-L cinstim pe Dumnezeu aşa cum ar trebui.

[C.T.B.H., 52, 53] (1890) C.H., 121

18. Dumnezeu pretinde ca trupul să-I fie adus ca o jertfă vie, nu ca o jertfă moartă sau pe moarte. Dacă jertfele iudeilor din vechime trebuia să fie fără cusur, să aibă Dumnezeu plăcerea de a accepta o jertfă omenească plină de boală şi stricăciune? El ne spune că trupul nostru este templul Duhului Sfânt; şi ne cere să avem grijă de acest templu, pentru a putea fi o locuinţă potrivită pentru Duhul Său. Apostolul Pavel ne dă această povaţă: „Nu ştiţi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi deci pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu“. Toţi ar trebui să fie foarte prevăzători să-şi păstreze trupul în cea mai bună stare de sănătate, pentru a putea aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârşită şi să-şi facă datoria în familie şi în societate.

O jertfă jalnică

(1872) 3T 164, 165

19. Trebuie dobândite cunoştinţe în ce priveşte modul în care să mâncăm, să bem şi să ne îmbrăcăm în aşa fel, încât să ne păstrăm sănătatea. Boala este cauzată de încălcarea legilor sănătăţii; ea este rezultatul violării legilor care guvernează organismul omenesc. Prima noastră datorie pe care o avem faţă de Dumnezeu, faţă de noi înşine şi faţă de semenii noştri, este de a respecta legile lui Dumnezeu, care includ şi legile sănătăţii. Dacă suntem bolnavi, aşezăm o povară obositoare asupra prietenilor noştri şi devenim incapabili de a ne împlini datoriile faţă de familiile şi semenii noştri. Iar când moartea prematură este rezultatul încălcării legilor firii, aducem celorlalţi întristare şi suferinţă; îl privăm pe aproapele nostru de ajutorul pe care ar trebui să i-l acordăm cât încă avem viaţă; ne jefuim familiile de confortul şi ajutorul pe care l-am putea acorda şi Îl jefuim pe Dumnezeu de slujirea pe care o pretinde de la noi în scopul de a înălţa slava Sa. Şi atunci nu suntem noi, în cel mai adevărat sens al cuvântului, călcători ai Legii lui Dumnezeu? [22]

Însă Dumnezeu este atotîndurător, plin de har şi de iubire, iar când lumina vine la aceia care şi-au vătămat sănătatea, îngăduindu-şi lucruri păcătoase, şi ei se lasă convinşi de păcat, se pocăiesc şi cer iertare, El acceptă jertfa săracă ce I se aduce şi îi primeşte. Ah, ce milă plină de iubire — să nu refuze rămăşiţa de viaţă nimicită a păcătosului suferind şi pocăit! În mila Sa neîntrecută, El salvează aceste suflete ca şi cum le-ar scoate din foc. Dar ce jertfă slabă, jalnică în cel mai bun caz, oferim unui Dumnezeu curat, sfânt! Facultăţile nobile au fost paralizate de către obiceiurile greşite ale îngăduinţei păcătoase. Aspiraţiile sunt pervertite, iar sufletul şi trupul — desfigurate.

De ce atâta lumină asupra reformei sanitare

(1870) 2T, 399, 400

20. Domnul a lăsat ca lumina Sa să strălucească asupra noastră în aceste ultime zile pentru ca negura şi întunecimea care s-au adunat în generaţiile trecute din cauza îngăduinţei păcătoase să poată fi

risipite într-o oarecare măsură şi cortegiul de rele care au rezultat în urma faptului de a mânca şi a bea necumpătat să poată fi redus.

Cu înţelepciune, Domnul a intenţionat să-Şi aducă poporul într-o poziţie în care vor fi despărţiţi de lume în spirit şi practică, aşa încât copiii lor să nu fie conduşi atât de uşor la idolatrie şi să ajungă mânjiţi de stricăciunile cele mai răspândite ale acestui veac. Este planul lui Dumnezeu ca părinţii credincioşi şi copiii lor să ia poziţie ca reprezentanţi vii ai lui Hristos, candidaţi la viaţa veşnică. Toţi cei ce sunt părtaşi ai naturii divine vor scăpa de stricăciunea care este în lume prin poftă. Celor care îşi îngăduie pofta le este imposibil să atingă desăvârşirea creştină.

(1890) C.T.B.H., 75

21. Dumnezeu a îngăduit ca lumina reformei sănătăţii să strălucească asupra noastră în aceste ultime zile pentru ca, umblând în lumină, să putem scăpa de multele primejdii la care vom fi expuşi. Satana lucrează cu mare putere ca să-i facă pe oameni să-şi îngăduie apetitul, să-şi satisfacă înclinaţiile şi să-şi petreacă zilele într-o nebunie oarbă. El prezintă atracţiile într-o viaţă de bucurie egoistă şi de
[23] îngăduinţă senzuală. Necumpătarea macină atât energia minţii, cât şi a trupului. Cel care este biruit în felul acesta s-a aşezat pe teritoriul lui Satana, unde va fi ispitit, tulburat şi în cele din urmă controlat după plac de vrăjmaşul dreptăţii.

[C.T.B.H., 52] (1890) C.H., 120, 121

22. Pentru păstrarea sănătăţii este necesară cumpătarea în toate lucrurile — cumpătarea în muncă, cumpătarea în mâncare şi băutură. Tatăl nostru ceresc a trimis lumina reformei sănătăţii pentru a ne păzi de relele care vin dintr-un apetit pervertit, pentru ca aceia care iubesc puritatea şi sfinţenia să poată şti cum să folosească în mod înţelept lucrurile bune pe care le-a pregătit El pentru ei şi, practicând cumpătarea în viaţa de zi cu zi, să poată fi sfinţiţi prin adevăr.

(1890) C.T.B.H., 120

23. Să fie ţinut necurmat înaintea minţii faptul că marele obiectiv al reformei în igienă este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare

posibilă a minţii, sufletului şi trupului. Toate legile firii — care sunt legile lui Dumnezeu — sunt concepute pentru binele nostru. Ascultarea de ele ne asigură fericirea în această viaţă şi ne va ajuta în pregătirea pentru viaţa viitoare.

Importanţa principiilor sănătăţii

(1909) 9T, 158-160

24. Mi-a fost arătat că principiile ce ne-au fost date în zilele de început ale soliei sunt la fel de importante şi ar trebui privite cu tot atâta seriozitate astăzi, pe cât au fost privite atunci. Există unii care nu au urmat niciodată lumina ce a fost dată în privinţa alimentaţiei. Acum este timpul să luăm lumina de sub obroc şi s-o lăsăm să-şi răspândească razele puternice, strălucitoare.

Principiile vieţuirii sănătoase înseamnă mult pentru noi, în mod individual şi ca popor. [...]

Toţi sunt testaţi acum şi dovediţi. Am fost botezaţi în Hristos şi, dacă ne vom face partea, despărţindu-ne de tot ce ne-ar trage în jos şi ne-ar transforma în ce nu ar trebui să fim, ni se va da tărie să creştem în Hristos, care este Capul nostru viu, şi vom vedea mântuirea lui Dumnezeu. [24]

Numai când suntem în cunoştinţă de cauză în privinţa principiilor vieţii sănătoase putem fi pe deplin treji pentru a vedea relele care rezultă dintr-o alimentaţie necorespunzătoare. Cei care, după ce-şi văd greşelile, au curajul să-şi schimbe obiceiurile vor vedea că procesul de schimbare reclamă luptă şi multă perseverenţă; dar o dată formate gusturile corecte, îşi vor da seama că folosirea alimentelor pe care înainte le priveau ca inofensive aşezau încet, dar sigur, temelia pentru dispepsie şi alte boli.

În rândurile de frunte ale reformatorilor

(1909) 9T, 158

25. Adventiştii de ziua a şaptea sunt în posesia unor adevăruri extrem de importante. Cu mai bine de patruzeci de ani în urmă, Domnul ne-a dat o lumină deosebită în privinţa reformei sănătăţii, dar cum umblăm în acea lumină? Cât de mulţi au refuzat să trăiască

în armonie cu sfaturile lui Dumnezeu! Ca popor, ar trebui să înaintăm proporţional cu lumina primită. Este de datoria noastră să înţelegem şi să respectăm principiile reformei sănătăţii. În privinţa cumpătării, ar trebui să fim mai avansaţi decât toţi ceilalţi oameni; şi totuşi sunt printre noi membri ai bisericii bine instruiţi, chiar slujitori ai Evangheliei, care au prea puţin respect pentru lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra acestui subiect. Ei mănâncă aşa cum poftesc şi muncesc aşa cum vor.

Cei care sunt învăţători şi conducători în lucrarea noastră să ia poziţie fermă pe tărâm biblic în ce priveşte reforma sănătăţii şi să dea o mărturie directă celor care cred că trăim în ultimele zile ale istoriei acestui pământ. Trebuie trasă o linie de demarcaţie între cei ce slujesc lui Dumnezeu şi cei ce slujesc propriilor persoane.

(1867) 1T, 487

26. Vor fi aceia care aşteaptă „fericita noastră nădejde şi arătarea slavei marelui nostru Dumnezeu şi Mântuitor Isus Hristos“, care, „S-a dat pe Sine Însuşi pentru noi, ca să ne răscumpere din orice fărădelege şi să-Şi curăţească un popor care să fie al Lui, plin de râvnă pentru fapte bune“, în urma habotnicilor zilei, care nu au deloc credinţă în apropiata apariţie a Mântuitorului nostru? Poporul Său
[25] deosebit pe care Şi-l curăţeşte ca să fie al Lui, pentru a fi înălţat la cer fără să vadă moartea, nu ar trebui să fie în urma altora în fapte bune. În eforturile lor de a se curăţi de orice întinare a trupului şi sufletului, desăvârşindu-şi sfinţenia în frica de Dumnezeu, ei ar trebui să fie tot atât de avansaţi faţă de oricare altă categorie de oameni de pe pământ, pe cât este mărturisirea lor mai înaltă faţă de a altora.

Reforma sănătăţii şi rugăciunea pentru cei bolnavi

(1909) 9T, 164, 165

27. Pentru a fi curăţiţi şi a rămâne curaţi, adventiştii de ziua a şaptea trebuie să aibă Duhul Sfânt în inimile şi în căminele lor. Dumnezeu mi-a dat lumina că, atunci când Israelul de astăzi se va smeri înaintea Lui şi îşi va curăţi templul sufletului de orice întinare, El îi va auzi rugăciunile făcute pentru bolnavi şi va da binecuvântare în folosirea remediilor Sale pentru boală. Când agentul uman face tot

ce poate, în credinţă, pentru a lupta împotriva bolii, folosind metodele simple de tratament pe care le-a prevăzut Dumnezeu, eforturile lui vor fi binecuvântate de Dumnezeu.

Dacă, după ce a fost dată atât de multă lumină, cei din poporul lui Dumnezeu vor îndrăgi obiceiuri greşite, îngăduindu-şi eul şi refuzând să facă o reformă, vor suporta consecinţa sigură a încălcării poruncii. Dacă sunt hotărâţi, cu orice preţ, să-şi satisfacă apetitul pervertit, Dumnezeu nu-i va salva în mod miraculos de consecinţele îngăduinţei lor. Ei vor „zăcea în dureri“ Isaia 50,11.

Cei care aleg să se încumete, spunând: „Domnul m-a vindecat şi nu am nevoie să-mi limitez dieta; pot să mănânc şi să beau după bunul plac“, vor avea nevoie, nu după mult timp, de puterea vindecătoare a lui Dumnezeu. Pentru că Dumnezeu te-a vindecat, în îndurarea Sa, nu trebuie să gândeşti că poţi îmbrăţişa practicile îngăduinţei de sine ale lumii. Fă aşa cum a poruncit Hristos după lucrarea Sa de vindecare — „du-te şi nu mai păcătui“ Ioan 8:11. Apetitul nu trebuie să fie Dumnezeul tău.

(1867) 1T, 560, 561

28. Reforma sănătăţii este o ramură a lucrării speciale a lui Dumnezeu pentru binele poporului Său. [...]

Am văzut că motivul pentru care Dumnezeu nu ascultă mai îndeaproape rugăciunile slujitorilor Săi pentru cei bolnavi din mijlocul nostru este acela că nu ar fi putut fi slăvit făcând acest lucru, în timp [26]
ce ei încălcau legile sănătăţii. Şi am văzut, de asemenea, că a intenţionat ca reforma sănătăţii şi Institutul Sanitar să pregătească drumul pentru ca El să răspundă pe deplin rugăciunii credinţei. Credinţa şi faptele bune ar trebui să meargă mână în mână în uşurarea celor năpăstuiţi dintre noi şi în pregătirea lor să-L slăvească pe Dumnezeu aici şi să fie mântuiţi la venirea lui Hristos.

(1864) Sp. Gifts IV, 144, 145

29. Mulţi s-au aşteptat ca Dumnezeu să-i păzească de boală numai pentru că L-au rugat să facă aceasta. Dar Dumnezeu nu le-a luat în seamă rugăciunile pentru că ei nu şi-au desăvârşit credinţa prin fapte. Dumnezeu nu va face o minune pentru a-i feri de boală

pe aceia care nu se îngrijesc de ei înşişi, ci încalcă neîncetat legile sănătăţii şi nu fac nici un efort pentru a preveni boala. Când facem tot ceea ce ţine de noi pentru a avea sănătate, atunci putem aştepta să urmeze rezultate binecuvântate şi Îl putem ruga în credinţă pe Dumnezeu să binecuvânteze eforturile noastre de a ne păstra sănătatea. Atunci ne va răspunde la rugăciune, dacă Numele Său poate fi proslăvit prin aceasta. Dar toţi să înţeleagă faptul că au de făcut o lucrare. Dumnezeu nu va lucra într-un mod miraculos pentru a păstra sănătatea persoanelor care urmează o cale sigură către îmbolnăvire, prin neglijarea legilor sănătăţii.

Cei care îşi vor îngădui apetitul şi vor suferi apoi din cauza necumpătării lor, luând medicamente pentru a fi uşuraţi, pot fi siguri că Dumnezeu nu va interveni pentru a salva sănătatea şi viaţa puse în primejdie cu atâta nesăbuinţă. Cauza a produs efectul. Mulţi, ca ultimă încercare, urmează îndrumările date în Cuvântul lui Dumnezeu şi cer rugăciunile prezbiterilor bisericii pentru restabilirea sănătăţii. Dumnezeu nu crede că este potrivit să răspundă la rugăciuni înălţate în favoarea unor asemenea persoane, pentru că El ştie că, dacă aceştia şi-ar redobândi sănătatea, şi-ar sacrifica-o din nou pe altarul apetitului nesănătos.

[Vezi de asemenea 713]

O lecţie desprinsă din eşecul lui Israel

(1901) 9T, 165

30. Dumnezeu Şi-a dat cuvântul faţă de vechii israeliţi că, dacă
[27] se vor lipi cu totul de El şi vor împlini toate cerinţele Sale, îi va păzi de toate bolile pe care le-a adus asupra egiptenilor; dar făgăduinţa Sa a fost dată cu condiţia ascultării. Dacă iudeii ar fi ascultat de instrucţiunile pe care le-au primit şi ar fi profitat de avantajele lor, ar fi fost o pildă de sănătate şi prosperitate pentru lume. Israeliţii au eşuat în împlinirea scopului lui Dumnezeu şi astfel nu au reuşit să primească binecuvântările care ar fi putut fi ale lor. Dar avem în Iosif şi Daniel, Moise şi Ilie şi în mulţi alţii, exemple nobile ale rezultatelor adevăratului plan de vieţuire. Astăzi, o credincioşie asemănătoare va produce rezultate asemănătoare. Pentru noi este scris: „Voi însă sunteţi o seminţie aleasă, o preoţie împărătească,

un neam sfânt, un popor pe care Dumnezeu Şi l-a câştigat ca să fie al Lui, ca să vestiţi virtuţile Celui care v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată.“ (1 Petru 2, 9).

(1905) M.H., 203

31. Dacă ar fi ascultat de instrucţiunile pe care le-au primit şi ar fi profitat de avantajele lor, israeliţii ar fi fost o pildă vie de sănătate şi prosperitate pentru lumea întreagă. Dacă ar fi trăit, ca popor, în conformitate cu planul lui Dumnezeu, ei ar fi fost păziţi de bolile care afectau alte neamuri. Mai presus de oricare alt popor, ei ar fi avut tărie fizică şi vigoare intelectuală.

[Vezi de asemenea 641-644]

Alergarea creştină

(1890) C.T.B.H. 25

32. „Nu ştiţi că cei ce aleargă pe locul de întrecere, toţi aleargă, dar numai unul primeşte premiul? Tot aşa şi voi, alergaţi ca să-l dobândiţi. Oricine se luptă la jocuri este supus înfrânării la toate lucrurile. Şi ei fac acest lucru ca să poată obţine o cunună care se poate veşteji; dar noi, una care nu se poate veşteji.“

Aici sunt expuse rezultatele bune ale stăpânirii de sine şi ale obiceiurilor de cumpătare. Diversele jocuri stabilite de grecii din vechime în cinstea zeilor lor sunt prezentate înaintea noastră de către apostolul Pavel pentru a ilustra războiul spiritual şi răsplata sa. Cei care urmau să participe la aceste jocuri erau antrenaţi după cea mai severă disciplină. Fiecare îngăduinţă care avea tendinţa de a slăbi puterile morale era interzisă. [28]

Alimentele sofisticate şi vinul erau oprite, pentru a întări vigoarea fizică, dârzenia şi hotărârea.

Câştigarea premiului pentru care se luptau — o cunună de flori pieritoare, oferită în aplauzele mulţimii — era considerată cea mai înaltă cinste. Dacă se putea îndura atât de mult, dacă putea fi practicată atâta tăgăduire de sine în speranţa câştigării unui premiu aşa de nefolositor, pe care în cel mai bun caz îl putea obţine un singur om, cu cât mai mare ar trebui să fie sacrificiul, mai voioasă abnegaţia pentru o cunună care nu se poate veşteji şi pentru viaţa veşnică!

Avem o lucrare de făcut — o lucrare riguroasă, serioasă. Toate obiceiurile, gusturile şi înclinaţiile noastre trebuie să fie educate în armonie cu legile vieţii şi sănătăţii. Prin aceste mijloace ne putem asigura cea mai bună condiţie fizică şi pentru a avea limpezime a minţii pentru a face distincţie între bine şi rău.

Exemplul lui Daniel

(1890) C.T.B.H. 25-28

33. Pentru a înţelege corect subiectul cumpătării, trebuie să-l abordăm din punctul de vedere al Bibliei; şi nu putem găsi nicăieri o ilustrare mai clară şi mai convingătoare a adevăratei cumpătări şi a binecuvântărilor ce o însoţesc decât cea oferită de istorisirea despre profetul Daniel şi tovarăşii săi iudei la curtea Babilonului. [...]

Dumnezeu îi onorează întotdeauna pe cei drepţi. Tinerii cei mai promiţători din toate teritoriile supuse de marele cuceritor fuseseră adunaţi la Babilon, şi totuşi, în mijlocul tuturor acestora, robii iudei nu aveau rival. Statura dreaptă, pasul elastic, neşovăitor, înfăţişarea plăcută, simţurile ne-amorţite, respiraţia neîntinată — toate erau tot atâtea dovezi ale unor obiceiuri bune, însemne ale nobleţei cu care îi cinsteşte natura pe cei ce ascultă de legile ei.

Povestea lui Daniel şi a tovarăşilor săi a fost reţinută în paginile Cuvântului Inspirat pentru binele tinerilor din toate generaţiile viitoare. Dacă au făcut-o unii bărbaţi, o pot face şi alţii. Au stat acei tineri iudei neclintiţi în mijlocul unor mari ispite şi au dat o mărturie nobilă în favoarea adevăratei cumpătări? Şi tinerii de astăzi pot da o
[29] mărturie asemănătoare.

Am face bine să apreciem lecţia prezentată aici. Primejdia care ne paşte nu vine din prea puţin, ci din prea mult. Suntem neîncetat ispitiţi să facem exces. Cei care vor să-şi păstreze puterile nealterate pentru slujba lui Dumnezeu trebuie să practice cumpătarea strictă în folosirea darurilor Sale generoase şi de asemenea abţinerea totală de la orice îngăduinţă vătămătoare sau înjositoare.

Generaţia care se ridică acum este înconjurată de lucruri îmbietoare concepute să ispitească apetitul. Mai cu seamă în marile noastre oraşe, orice formă de îngăduinţă este făcută accesibilă şi îmbietoare. Cei care, asemenea lui Daniel, refuză să se întineze vor culege răsplata obiceiurilor cumpătării. Prin rezistenţa lor fizică mai

mare şi puterea sporită de a suporta, au un depozit bancar din care pot să retragă în caz de urgenţă.

Obiceiurile fizice corecte promovează superioritatea mintală. Puterea intelectuală, tăria fizică şi longevitatea depind de legi imuabile. Nu există nici un fel de „aşa a fost să fie“, nici o întâmplare în legătură cu acest lucru. Dumnezeul naturii nu Se va amesteca pentru a-i păzi pe oameni de consecinţele violării legilor naturii. Există mult adevăr preţios în adagiul: „Fiecare om este arhitectul propriului său viitor“. Câtă vreme este adevărat că părinţii sunt răspunzători atât de felul caracterului, cât şi de educaţia şi pregătirea fiilor şi fiicelor lor, este la fel de adevărat că poziţia şi măsura în care putem fi de folos în lume depind, în mare parte, de propriul nostru curs de acţiune. Daniel şi prietenii lui s-au bucurat de timpuriu de binefacerile pregătirii şi educaţiei corecte, dar numai aceste avantaje nu ar fi făcut din ei ceea ce erau. A venit vremea când trebuia să acţioneze singuri — când viitorul lor depindea de calea aleasă de ei înşişi. Atunci, ei s-au hotărât să fie loiali lecţiilor primite în copilărie. Frica de Dumnezeu, care este începutul înţelepciunii, a fost temelia măreţiei lor. Duhul Său a întărit fiecare scop corect, fiecare hotărâre nobilă.

The Review and Herald 25 ian., 1881

34. Tinerii din această şcoală de pregătire

[Daniel, Hanania, Mişael şi Azaria] nu trebuia să fie doar primiţi în palatul regal, ci era hotărât să mănânce din carnea şi să bea din vinul care veneau de la masa împăratului. [30]

Prin toate acestea, împăratul considera nu numai că le făcea o mare onoare, dar şi că le asigura cea mai bună dezvoltare fizică şi mintală care putea fi obţinută.

Printre alimentele puse înaintea împăratului erau şi carnea de porc şi alte cărnuri declarate necurate de către legea lui Moise şi al căror consum fusese interzis în mod expres evreilor. Aici Daniel a fost pus înaintea unui test sever. Să rămână credincios învăţăturilor părinţilor săi privitoare la mâncăruri şi băuturi şi să-l jignească pe împărat, pierzându-şi probabil nu numai poziţia, dar şi viaţa, sau să nesocotească poruncile Domnului şi să rămână cu favoarea împăratului, asigurându-şi astfel mari avantaje intelectuale şi cele mai îmbietoare perspective lumeşti?

Daniel nu a ezitat mult. A hotărât să ia o poziţie hotărâtă pentru integritatea sa, oricare ar fi fost urmarea. El „s-a hotărât în inima lui să nu se întineze cu mâncărurile alese ale împăratului şi cu vinul pe care-l bea împăratul“.

Printre cei care mărturisesc astăzi că sunt creştini, mulţi cred că Daniel a fost prea pretenţios, prea îngust şi bigot. Ei consideră că problema mâncării şi băuturii nu are atâta importanţă pentru a lua o atitudine atât de hotărâtă — o poziţie care ar implica posibila sacrificare a oricărui avantaj pământesc. Dar cei ce gândesc astfel vor descoperi în ziua judecăţii că nu au respectat cerinţele exprese ale lui Dumnezeu şi şi-au stabilit propria părere ca standard pentru bine şi rău. Ei vor descoperi că ceea ce li se părea fără importanţă nu era privit la fel de către Dumnezeu. Cerinţele Sale ar trebui păzite cu sfinţenie. Cei care acceptă şi păzesc unul din preceptele Sale pentru că le este la îndemână să facă aceasta, în timp ce resping un altul pentru că păzirea lui ar cere un sacrificiu, coboară standardul dreptăţii şi, prin exemplul lor, îi conduc pe alţii să privească în mod uşuratic Legea sfântă a lui Dumnezeu. „Aşa spune Domnul“ trebuie să fie regula noastră în toate lucrurile. [...]

Caracterul lui Daniel este prezentat lumii ca un exemplu izbitor a ceea ce poate face harul lui Dumnezeu din oameni căzuţi prin natura lor şi stricaţi de păcat. Raportul vieţii lui nobile, pline de tăgăduire de sine, este o încurajare pentru firea noastră omenească. Din acesta
[31] putem sorbi tărie pentru a ne împotrivi cu nobleţe ispitei şi, fermi, în harul blândeţii, în cele mai severe încercări să luăm poziţie pentru ceea ce este drept.

Daniel şi-ar fi putut găsi o scuză plauzibilă pentru a se despărţi de strictele sale obiceiuri de cumpătare; dar aprobarea lui Dumnezeu îi era mai dragă decât favoarea celui mai mare potentat pământesc — mai dragă decât viaţa însăşi. Câştigând, prin purtarea sa politicoasă, favoarea lui Melzar, ofiţerul care răspundea de tinerii evrei, Daniel a formulat o cerere pentru a li se îngădui să nu mănânce din mâncărurile împăratului sau să bea din vinul acestuia. Melzar se temea că, dacă acceptă această cerere, ar putea atrage asupra sa neplăcerea împăratului şi primejdui astfel propria-i viaţă. Asemenea multora din zilele noastre, el se gândea că o alimentaţie frugală avea să le provoace acestor tineri o paloare, un aspect bolnăvicios şi o deficienţă în putere musculară, în timp ce mâncarea bogată de la

masa împăratului avea să-i facă frumoşi, să le aducă roşeaţă şi o activitate fizică superioară.

Daniel a cerut ca această chestiune să fie hotărâtă printr-o încercare de zece zile — tinerilor evrei permiţându-li-se în acest scurt timp să mănânce alimente simple, în vreme ce tovarăşii lor au consumat din bunătăţile împăratului. Cererea a fost în cele din urmă acceptată şi Daniel a simţit siguranţa că a câştigat în încercarea lui. Deşi era tânăr, văzuse efectele vătămătoare ale vinului şi ale traiului luxos asupra sănătăţii fizice şi mintale.

La sfârşitul celor zece zile, s-a văzut că rezultatul a fost exact invers de cum se aşteptase Melzar. Nu numai ca înfăţişare, ci şi în activitate fizică şi vigoare mintală, aceia care fuseseră cumpătaţi în obiceiuri arătau o superioritate vădită faţă de tovarăşii lor care îşi îngăduiseră pofta. Ca rezultat al acestei probe, lui Daniel şi prietenilor lui li s-a permis să-şi continue dieta simplă, pe toată perioada pregătirii lor pentru slujbele împărăţiei.

Câştigarea aprobării lui Dumnezeu

Domnul a privit aprobator fermitatea şi abnegaţia acestor tineri evrei şi binecuvântarea Sa i-a însoţit. El „le-a dat acestor patru tineri cunoştinţă şi pricepere în tot felul de scrieri şi în înţelepciune; şi Daniel avea pricepere în toate viziunile şi în toate visele“. La expirarea acestor trei ani de pregătire, când calităţile şi cunoştinţele [32]
lor au fost examinate de către împărat, acesta nu a găsit „între toţi tinerii aceia nici unul ca Daniel, Hanania, Mişael şi Azaria. De aceea ei au stat înaintea împăratului. În toate lucrurile care cereau înţelepciune şi pricepere şi despre care îi întreba împăratul, îi găsea de zece ori mai destoinici decât toţi vrăjitorii şi cititorii în stele care erau în toată împărăţia lui.“

Aici este o lecţie pentru toţi, dar mai ales pentru cei tineri. O conformare strictă la cerinţele lui Dumnezeu este binefăcătoare pentru sănătatea trupului şi a minţii. Pentru a atinge cele mai înalte standarde de realizări morale şi intelectuale, este necesar să căutăm înţelepciune şi tărie de la Dumnezeu şi să păzim o cumpătare strictă în toate obiceiurile vieţii. În experienţa lui Daniel şi a tovarăşilor lui avem un exemplu al triumfului principiului asupra ispitei de a ne îngădui apetitul. Ne arată că, prin principiu religios, tinerii pot

birui asupra poftele carnale şi pot rămâne credincioşi cerinţelor lui Dumnezeu, chiar dacă i-ar costa un mare sacrificiu.

[Alimentaţia lui Daniel — 117, 241, 242]

Nepregătiţi pentru marea strigare

(1867) 1T, 486, 487

35. Mi s-a arătat că reforma sănătăţii, este o parte a soliei celui de-al treilea înger şi este tot atât de strâns legată de aceasta cum sunt mâna şi braţul de corpul omenesc. Am văzut că noi, ca popor, trebuie să facem o mişcare de înaintare în această mare lucrare. Slujbaşii şi poporul trebuie să acţioneze în mod concertat. Cei din poporul lui Dumnezeu nu sunt pregătiţi pentru marea strigare a celui de-al treilea înger. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înşişi, a cărei înfăptuire nu trebuie s-o lase pe seama lui Dumnezeu. El i-a lăsat pe ei s-o facă. Este o lucrare individuală; n-o poate face unul pentru altul. „Deci, fiindcă avem astfel de făgăduinţe, iubiţilor, să ne curăţim de orice întinare a cărnii şi a duhului, ducând până la capăt sfinţirea în frică de Dumnezeu“ (2 Cor. 7,1). Lăcomia este păcatul preponderent al acestui veac. Apetitul depravat îi face robi pe bărbaţi şi femei, le întunecă minţile şi le amorţeşte sensibilitatea morală într-o asemenea măsură, încât adevărurile înălţate, sacre ale Cuvântului lui Dumnezeu nu sunt preţuite. Înclinaţiile josnice au
[33] stăpânit pe bărbaţi şi femei.

Pentru a fi pregătiţi să primească trupuri noi, cei din poporul lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înşişi. Trebuie să înţeleagă, în privinţa propriilor lor constituţii fizice, că pot fi în stare să exclame împreună cu psalmistul: „Te voi lăuda că m-ai făcut într-un mod înfricoşător şi admirabil“. Ei ar trebui să-şi păstreze mereu apetitul în supunere faţă de intelect. Trupul ar trebui slujească minţii, iar nu mintea, trupului.

Pregătire pentru înviorare

(1867) 1T, 619

36. Dumnezeu cere poporului Său să se curăţească de orice întinare a cărnii şi a duhului, ducând până la capăt sfinţirea în frică de

Domnul. Toţi cei ce sunt indiferenţi şi se scuză pentru neînfăptuirea acestei lucrări, aşteptând ca Domnul să facă pentru ei ceea ce El le-a cerut să facă pentru ei înşişi, vor fi găsiţi cu lipsuri atunci când cei blânzi de pe pământ care au împlinit judecăţile Sale sunt ascunşi în ziua mâniei Domnului.

Mi-a fost arătat că, dacă cei din poporul lui Dumnezeu nu fac ei înşişi nici un efort, ci aşteaptă ca înviorarea să vină asupra lor, să le îndepărteze relele şi să le corecteze greşelile; dacă depind de aceasta pentru a-i curăţi de întinarea cărnii şi a duhului şi a-i face în stare să se angajeze în marea strigare a celui de-al treilea înger, vor fi găsiţi cu lipsuri. Puterea înviorătoare a lui Dumnezeu vine numai asupra celor ce s-au pregătit pentru ea, înfăptuind lucrarea la care i-a îndemnat Dumnezeu, şi anume să se curăţească de orice întinare a cărnii şi a duhului, ducând până la capăt sfinţirea în frică de Dumnezeu.

Apeluri către cei şovăitori

(The Review and Herald, 27 mai, 1902) C.H., 578, 579

37. Eşecul de a urma principiile sănătoase a mânjit istoria poporului lui Dumnezeu. A existat o apostazie continuă în ce priveşte reforma sănătăţii şi, ca rezultat, Dumnezeu este dezonorat printr-o mare lipsă de spiritualitate. Au fost ridicate bariere care nu ar fi existat niciodată dacă poporul lui Dumnezeu ar fi umblat în lumină.

Să îngăduim noi, care am avut nişte ocazii aşa de mari, ca oamenii din lume să ne-o ia înainte în privinţa reformei sănătăţii? [34]

Să ne depreciem mintea şi să ne maltratăm talanţii prin faptul că mâncăm greşit? Să încălcăm Legea sfântă a lui Dumnezeu, urmând practici egoiste? Să ajungă de pomină inconsecvenţa noastră? Să ducem nişte vieţi atât de puţin creştine, încât Mântuitorului să-I fie ruşine să ne spună fraţi?

Să nu împlinim noi mai degrabă acea lucrare misionară medicală, care este Evanghelia practică, trăind astfel încât pacea lui Dumnezeu să poată domni în inimile noastre? Să nu îndepărtăm fiecare piatră de poticnire dinaintea picioarelor celor necredincioşi, amintindu-ne necurmat ce presupune a mărturisi că eşti creştin? Cu mult mai bine ar fi să renunţi la numele de creştin decât să faci o mărturisire de

credinţă şi să-ţi îngădui în acelaşi timp pofte care întăresc pasiunile nesfinte.

Dumnezeu cheamă pe fiecare membru al bisericii să-şi dedice fără rezervă viaţa în slujba Domnului. El cheamă la o reformă hotărâtă. Toată creaţia geme sub blestem. Poporul lui Dumnezeu ar trebui să se plaseze acolo unde vor creşte în har, fiind sfinţiţi prin adevăr, trup, suflet şi spirit. Când se vor despărţi de toate îngăduinţele care distrug sănătatea, ei vor avea o înţelegere mai clară a ceea ce înseamnă adevărata evlavie. Se va vedea o schimbare minunată în experienţa religioasă.

Toţi vor fi probaţi

The Review and Herald, 10 feb., 1910

38. Este de mare importanţă să ne facem bine partea în mod individual şi să avem o înţelegere clară a ceea ce ar trebui să mâncăm şi să bem şi cum ar trebui să vieţuim pentru a ne păstra sănătatea. Toţi sunt probaţi pentru a se vedea dacă vor accepta principiile reformei sănătăţii sau vor ceda în faţa plăcerilor.

Nimeni să nu creadă că poate face cum pofteşte în ce priveşte alimentaţia. Ci toţi cei care stau la masă cu voi să vadă că vă conduceţi după principii în privinţa mâncării, cât şi în toate celelalte privinţe, pentru ca slava lui Dumnezeu să se poată descoperi. Nu vă puteţi permite să faceţi altfel; căci aveţi de format un caracter pentru viaţa viitoare, nemuritoare. Mari răspunderi apasă asupra fiecărui suflet omenesc. Haideţi să înţelegem aceste responsabilităţi şi să le
[35] purtăm cu nobleţe în Numele Domnului.

Oricărui om ispitit să-şi îngăduie pofta i-aş spune: Nu ceda ispitei, ci limitează-te la folosirea alimentelor sănătoase. Te poţi educa pentru a te bucura de o dietă sănătoasă. Domnul îi ajută pe cei ce se ajută singuri; dar când oamenii nu fac eforturi deosebite pentru a împlini gândul şi voinţa lui Dumnezeu, cum poate lucra El cu ei? Să ne facem partea, ducându-ne până la capăt mântuirea, cu frică şi cutremur — cu frică şi cutremur să nu facem greşeli în modul în care ne tratăm corpurile, pe care, înaintea lui Dumnezeu, avem obligaţia să le păstrăm în cea mai sănătoasă condiţie posibilă.

Adevărata reformă este reforma inimii

(1896) Special Testimonies, Series A, Nr. 9, p. 54

39. Cei care vor să lucreze în slujba lui Dumnezeu nu trebuie să caute mulţumiri lumeşti şi îngăduinţe egoiste. Medicii din instituţiile noastre trebuie să fie pătrunşi de principiile vii ale reformei sănătăţii. Oamenii nu vor fi niciodată cu adevărat cumpătaţi până când harul lui Hristos nu este un principiu neschimbător în inimă. Toate jurămintele din lume nu vă vor face, pe tine sau pe soţia ta, reformatori în domeniul sănătăţii. Nici un fel de restricţie în dieta ta nu va vindeca apetitul tău bolnăvicios. Fratele şi sora__ nu vor aplica o cumpătare în toate lucrurile până când inimile lor nu vor fi transformate de harul lui Dumnezeu.

Împrejurările nu pot realiza reforme. Creştinismul propune o reformă în inimă. Ceea ce Hristos lucrează înăuntru va fi înfăptuit în exterior sub comanda unui intelect convertit. Planul de a începe cu exteriorul şi a încerca să lucreze înspre interior a eşuat întotdeauna şi va eşua mereu. Planul lui Dumnezeu cu tine este să începi chiar din locul tuturor dificultăţilor, inima, şi apoi din inimă vor izvorî principiile neprihănirii; schimbarea va fi atât exterioară, cât şi interioară.

Letter 3, 1884

40. Cei care înalţă standardul cât pot mai aproape de cerinţele lui Dumnezeu, conform luminii pe care le-a dat-o El prin Cuvântul Lui şi mărturiile Duhului Său, nu-şi vor schimba direcţia de acţiune pentru a corespunde dorinţelor prietenilor sau rudelor lor, fie că aceştia sunt unul sau doi sau o mulţime, care trăiesc contrar rânduielilor [36]
înţelepte ale lui Dumnezeu. Dacă acţionăm din principiu în aceste chestiuni, dacă păzim reguli stricte ale dietei, dacă, fiind creştini, ne educăm gusturile după planul lui Dumnezeu, vom exercita o influenţă care va corespunde intenţiei lui Dumnezeu. Întrebarea este: „Suntem dispuşi să fim adevăraţi reformatori în domeniul sănătăţii?“

[Pentru context, vezi 720]

O chestiune de importanţă primordială

(1909) 9T, 153-156

41. Sunt instruită să duc o solie poporului nostru cu privire la reforma sănătăţii; căci mulţi au apostaziat de la credincioşia lor iniţială faţă de principiile reformei sănătăţii.

Scopul lui Dumnezeu pentru copiii Săi este acela ca ei să crească la măsura staturii plinătăţii de bărbaţi şi femei în Hristos. Pentru a face aceasta, ei trebuie să folosească aşa cum trebuie fiecare putere a minţii, sufletului şi trupului. Ei nu-şi pot permite să irosească nici o putere mintală sau fizică.

Problema modului în care să ne păstrăm sănătatea este de importanţă primordială. Când studiem această chestiune în frica de Dumnezeu, vom afla că este cel mai bine, atât pentru progresul nostru fizic, cât şi pentru cel spiritual să urmăm simplitatea în dietă. Să studiem cu răbdare această chestiune. Avem nevoie de cunoaştere şi judecată pentru a acţiona cu înţelepciune în această direcţie. Nu trebuie să ne împotrivim legilor firii, ci să le respectăm.

Cei care au primit instrucţiuni privind relele care rezultă din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului şi cafelei şi a preparatelor bogate şi nesănătoase şi care sunt hotărâţi să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-şi îngăduie apetitul pentru o mâncare despre care ştiu că este nesănătoasă. Dumnezeu cere ca pofta să fie curăţită şi ca tăgăduirea de sine să fie practicată în privinţa acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce trebuie înfăptuită înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor ce a atins desăvârşirea.

Poporul lui Dumnezeu, poporul rămăşiţei, trebuie să fie un popor convertit. Prezentarea acestei solii trebuie să aibă ca urmare convertirea şi sfinţirea sufletelor. Trebuie ca în această mişcare să simţim puterea lui Dumnezeu. Acesta este un mesaj minunat, răspicat; în-
[37] seamnă totul pentru cel ce-l primeşte şi urmează să fie vestit cu un mare strigăt. Trebuie să avem o credinţă statornică, adevărată, că această solie va înainta cu o importanţă crescândă până la încheierea timpului.

Există unii credincioşi declaraţi care acceptă anumite porţiuni din *Mărturii* ca fiind mesaje din partea lui Dumnezeu, în timp ce resping acele porţiuni care condamnă îngăduinţele lor preferate. Astfel de persoane lucrează împotriva propriei lor bunăstări şi împotriva bunăstării bisericii. Este esenţial să umblăm în lumină atâta timp cât avem lumina. Cei care pretind că au credinţă în reforma sănătăţii

şi care lucrează totuşi împotriva principiilor ei în activităţile vieţii de zi cu zi îşi fac rău propriilor suflete şi fac impresii greşite asupra minţii celor credincioşi şi celor necredincioşi.

O răspundere solemnă le revine acelora care cunosc adevărul, aceea ca toate faptele lor să corespundă credinţei, ca vieţile lor să fie curăţite şi sfinţite şi să fie pregătiţi pentru lucrarea ce trebuie făcută cu rapiditate în aceste zile de încheiere a vestirii soliei. Nu au nici timp, nici puteri pe care să le petreacă îngăduindu-şi apetitul. Cuvintele acestea ar trebui să ne revină în minte cu o mare forţă de motivaţie: „Pocăiţi-vă deci şi întoarceţi-vă la Dumnezeu, pentru ca să vi se şteargă păcatele, pentru ca timpurile de înviorare să poată veni de la faţa Domnului“ (Fapte 3,19). Există mulţi printre noi cărora le lipseşte spiritualitatea şi care, dacă nu vor fi convertiţi pe deplin, vor fi cu siguranţă pierduţi. Vă puteţi permite să vă asumaţi acest risc? [...]

Numai puterea lui Hristos poate lucra preschimbarea în inimă şi minte pe care trebuie s-o cunoască toţi aceia care vor să fie părtaşi cu El la noua viaţă din Împărăţia cerurilor. „Dacă un om nu se naşte din nou“, a spus Mântuitorul, „nu poate vedea împărăţia cerurilor “ Ioan 3,3. Religia care vine de la Dumnezeu este singura religie care poate conduce la Dumnezeu. Pentru a-I sluji cum se cuvine, trebuie să fim născuţi din Spiritul Divin. Aceasta va conduce la veghere. Va curăţi inima, va înnoi mintea şi ne va da o nouă destoinicie de a-L cunoaşte şi de a-L iubi pe Dumnezeu. Ne va conferi o supunere de bunăvoie faţă de toate cerinţele Sale. Aceasta este închinarea adevărată. [38]

Un front unit

Letter 48, 1902

42. Ni s-a încredinţat lucrarea de a face să înainteze reforma sănătăţii. Domnul doreşte ca cei din poporul Său să fie în armonie unul cu celălalt. După cum trebuie că ştii, nu vom părăsi poziţia pe care Domnul ne-a poruncit s-o păstrăm în ultimii treizeci şi cinci de ani. Fii cu băgare de seamă în împotrivirea ta faţă de reforma sănătăţii. Aceasta va înainta; căci ea este mijlocul prin care Domnul reduce suferinţa din lumea noastră şi Îşi curăţeşte poporul.

Fii atent ce atitudine îţi asumi, ca să nu fii găsit drept unul care provoacă dezbinare. Fratele meu, chiar şi când nu reuşeşti să aduci în

viaţa şi familia ta binecuvântarea ce vine din respectarea principiilor reformei sănătăţii, nu le face altora rău împotrivindu-te luminii pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu acest subiect.

[Special Testimonies, Series A, Nr. 7, p. 40] C.H., 561, 562

43. Domnul a dat poporului Său o solie în legătură cu reforma sănătăţii. Această lumină a strălucit pe cărarea lor timp de treizeci de ani; iar Domnul nu-Şi poate susţine servii pe o cale care o va zădărnici. El este nemulţumit când slujitorii Săi acţionează împotriva soliei asupra acestui punct, pe care El le-a dat-o ca şi ei s-o dea altora. Poate fi El mulţumit când jumătate din lucrătorii care activează într-un loc îi învaţă pe alţii că principiile reformei sănătăţii sunt tot atât de strâns legate de solia celui de-al treilea înger cum este braţul de corpul omenesc, în timp ce aceia care lucrează împreună cu ei, prin practica lor, învaţă principii care sunt total contrare? Înaintea lui Dumnezeu, aceasta este privită ca păcat. [...]

Nimic nu aduce o aşa descurajare asupra străjerilor Domnului ca faptul de a fi în legătură cu cei ce au capacitate intelectuală şi care înţeleg raţiunile credinţei noastre, dar care, prin învăţătură şi exemplu, manifestă indiferenţă faţă de obligaţiile morale.

Lumina pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu reforma sănătăţii nu poate fi tratată cu uşurinţă fără ca aceia care încearcă aceasta să păţească ceva rău; şi nici un om nu poate spera să reuşească în lucrarea lui Dumnezeu în timp ce, prin învăţătură şi exemplu,
[39] acţionează în opoziţie cu lumina pe care a trimis-o Dumnezeu.

(1867) 1T, 618

44. Este important să li se dea instrucţiuni predicatorilor cu privire la vieţuirea cumpătată. Ei ar trebui să arate legătura care este între sănătate şi a mânca, a lucra, a te odihni şi a te îmbrăca. Toţi cei ce cred adevărul pentru aceste ultime zile au ceva de făcut în această privinţă. Are importanţă pentru ei, iar Dumnezeu le cere să se trezească şi să devină interesaţi de această reformă. El nu va fi mulţumit de calea lor dacă ei privesc cu indiferenţă această chestiune.

Se poticnesc de binecuvântare

(1867) 1T, 546

45. Îngerul a spus: „Să vă înfrânaţi poftele carnale ce se războiesc cu sufletul“. Te-ai poticnit de reforma sănătăţii. Îţi pare un adaos inutil la adevăr. Nu este aşa; este o parte a adevărului. Iată înaintea ta o lucrare ce se va apropia mai mult şi va fi mai grea decât orice altă însărcinare de până acum. Atâta timp cât vei şovăi şi te vei ţine deoparte, neprinzând în mâini binecuvântarea pe care ai privilegiul să o primeşti, vei suferi o pierdere. Te poticneşti chiar de binecuvântarea pe care cerul ţi-a pus-o pe cărare pentru a-ţi face înaintarea mai puţin dificilă. Satana prezintă acest lucru înaintea ta în lumina cea mai neplăcută, pentru ca tu să poţi combate ceea ce s-ar dovedi cea mai mare binecuvântare pentru tine, căci ar fi pentru sănătatea ta fizică şi spirituală.

[Scuze pentru păcate formulate sub influenţă satanică — 710]

Gândiţi-vă la judecată

Letter 135, 1902

46. Domnul cheamă voluntari care să intre în oastea Sa. Bolnavii trebuie să devină reformatori în domeniul sănătăţii. Dumnezeu va coopera cu copiii Săi în păstrarea sănătăţii lor dacă vor mânca atent, refuzând să pună poveri inutile asupra stomacului. El a făcut cu îndurare ca poteca firii naturale să fie clară şi sigură, suficient de largă pentru toţi cei ce merg pe ea. El ne-a dat pentru subzistenţă alimentele hrănitoare şi dătătoare de sănătate ale pământului.

Cel ce nu ia aminte la instrucţiunile pe care le-a dat Dumnezeu în Cuvântul şi în lucrările Sale, cel ce nu respectă poruncile divine are [40]
o experienţă defectuoasă. Este un creştin bolnav. Viaţa lui spirituală este anemică. Trăieşte, dar viaţa sa este lipsită de parfum. El risipeşte în vânt preţioasele momente de har.

Mulţi au provocat trupului mult rău prin nesocotirea legilor vieţii şi s-ar putea să nu-şi revină niciodată din efectele neglijenţei lor; dar chiar şi acum se pot pocăi şi converti. Omul a încercat să fie mai înţelept decât Dumnezeu. El a devenit lege pentru sine. Dumnezeu ne cere să dăm atenţie cerinţelor Sale, să nu-L mai dezonorăm, pipernicindu-ne calităţile fizice, mintale şi spirituale. Degenerarea

prematură şi moartea sunt adesea rezultatul umblării departe de Dumnezeu, pentru a urma căile lumii. Cel ce-şi îngăduie eul trebuie să suporte pedeapsa. La judecată vom vedea cât de serios priveşte Dumnezeu încălcarea legilor sănătăţii. Atunci, privind retrospectiv asupra cursului faptelor noastre, vom vedea cât de bine L-am fi putut cunoaşte pe Dumnezeu, ce caractere nobile ne-am fi putut forma dacă am fi luat Biblia ca sfetnic al nostru.

Domnul aşteaptă ca cei din poporul Său să devină înţelepţi în înţelegere. Când vedem nenorocirea, diformitatea şi boala care au venit în lume ca rezultat al ignoranţei în ce priveşte adevărata grijă faţă de corp, cum ne putem abţine să nu dăm curs avertizării? Hristos a declarat că aşa cum a fost în zilele lui Noe, când pământul era plin de silnicie şi stricat de crimă, tot aşa va fi când Se va descoperi Fiul omului. Dumnezeu ne-a dat o mare lumină, şi dacă umblăm în această lumină, vom vedea mântuirea Sa.

Este nevoie de schimbări hotărâte. Este momentul să ne umilim inimile mândre şi independente şi să-L căutăm pe Domnul cât Se poate găsi; ca popor, trebuie să ne smerim inima înaintea lui Dumnezeu; căci cicatricele inconsecvenţei se află asupra faptelor noastre.

Domnul ne cheamă să intrăm în rând. Ziua este pe sfârşite. Noaptea este aproape. Judecăţile lui Dumnezeu se văd deja, atât pe uscat, cât şi pe mare. Nu ni se va aproba o a doua punere la probă. Acesta nu este timpul să facem mişcări greşite. Fiecare să mulţumească lui Dumnezeu că mai avem încă o şansă de a ne forma
[41] caractere pentru viaţa viitoare, veşnică.

[42]

Capitolul 2 — Alimentaţia şi spiritualitatea

[43]

Necumpătarea, un păcat

[The Review and Herald, 25 ian. 1881] C.H., 67

47. **Nici unul** din cei ce mărturisesc evlavia să nu privească în mod indiferent sănătatea corporală şi să nu se amăgească în credinţa că necumpătarea nu este deloc un păcat şi că nu le va afecta spiritualitatea. Există o relaţie strânsă între natura fizică şi cea morală.

(1905) M.H. 129

48. În cazul primilor noştri părinţi, dorinţa necumpătată a avut ca rezultat pierderea Edenului. Cumpătarea în toate lucrurile are mai mult de-a face cu reintegrarea noastră în Eden decât îşi dau seama oamenii.

MS 49, 1897

49. Încălcarea legii fizice este încălcarea Legii lui Dumnezeu. Creatorul nostru este Isus Hristos. El este autorul făpturii noastre. El a creat structura omenească. El este autorul legilor fizice, tot aşa cum este autorul Legii Morale. Iar făptura umană, care este nepăsătoare şi nesăbuită în privinţa obiceiurilor şi practicilor legate de sănătatea şi viaţa sa fizică, păcătuieşte împotriva lui Dumnezeu. Mulţi care mărturisesc că Îl iubesc pe Isus Hristos nu Îi arată dragostea pioasă şi respectul cuvenit Aceluia care Şi-a dat viaţa pentru a-i salva de la moarte veşnică. El nu este nici respectat, nici adorat, nici recunoscut. Acest lucru este arătat de răul adus asupra propriilor trupuri prin violarea legilor făpturii lor.

(1876) 4T 30

50. O încălcare continuă a legilor firii este o încălcare neîncetată a Legii lui Dumnezeu. Actuala apăsare a suferinţei şi chinului sufletesc pe care le vedem peste tot, diformitatea, senilitatea, boala şi imbecilitatea care au umplut acum lumea fac din aceasta, în comparaţie cu ceea ce ar putea să fie şi ceea ce a intenţionat Dumnezeu ca ea să fie, o leprozerie; iar cei din generaţia actuală sunt slabi în ce priveşte puterea mintală, morală şi fizică. Toată această nenorocire s-a acumulat din generaţie în generaţie, pentru că omul căzut a vrut
[44] să calce Legea lui Dumnezeu. Păcate duse la extrem sunt comise prin îngăduirea unui apetit pervertit.

(1880) 4T 417

51. Îngăduinţa excesivă în ceea ce mâncăm, ceea ce bem, în dormit sau în ceea ce privim este un păcat. Acţiunea armonioasă sănătoasă a tuturor puterilor corpului şi minţii are ca rezultat fericirea; şi cu cât aceste puteri sunt mai înălţate şi mai bine şlefuite, cu atât fericirea este mai curată şi neumbrită.

[Dumnezeu notează păcatul îngăduinţei de sine — 246]

Când sfinţirea este imposibilă

Health Reformer, martie 1878

52. O mare parte din toate neputinţele care afectează familia omenească constituie rezultatul propriilor obiceiuri greşite ale oamenilor, din pricina ignoranţei lor voite sau din cauza nesocotirii luminii pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu legile făpturii lor. Ne este imposibil să-I dăm slavă lui Dumnezeu în timp ce trăim încălcând legile vieţii. Inimii nu-i este cu putinţă să-şi păstreze consacrarea faţă de Dumnezeu în timp ce este îngăduită pofta desfrânată. Un trup îmbolnăvit şi un intelect tulburat — din cauza unei îngăduiri neîncetate a poftei vătămătoare — fac imposibilă sfinţirea trupului şi a spiritului. Apostolul a înţeles importanţa stării de sănătate a trupului pentru desăvârşirea cu succes a caracterului creştin. El spune: „Mă port aspru cu trupul meu şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“ (1 Cor. 9,27). El menţionează care sunt roadele Duhului, cumpătarea aflându-se

printre acestea. „Cei ce sunt ai lui Hristos Isus şi-au răstignit firea pământească împreună cu patimile şi poftele ei“ (Gal. 5,24).

[Imposibilitatea de a atinge desăvârşirea creştină când se dă frâu liber apetitului — 356]

Neştiinţa voită sporeşte păcatul

(1868) 2T 70, 71

53. Este o datorie aceea de a şti cum să ne păstrăm trupul în cea mai bună stare de sănătate şi este o îndatorire sacră aceea de a trăi la nivelul luminii pe care a dat-o Dumnezeu în îndurarea Sa. Dacă închidem ochii la lumină de teamă că o să ne vedem greşelile — pe care nu suntem dispuşi să le părăsim -, păcatele noastre nu sunt micşorate, ci devin mai mari. Dacă într-o situaţie ne întoarcem de [45]
la lumină, o vom nesocoti şi în alta. Este un păcat tot atât de mare să călcăm legile fiinţei noastre ca şi acela de a călca una din Cele Zece Porunci, căci nu putem face una sau alta fără să călcăm Legea lui Dumnezeu. Nu-L putem iubi pe Domnul cu toată inima, mintea, sufletul şi puterea noastră în vreme ce iubim poftele şi gusturile noastre cu mult mai mult decât Îl iubim pe Domnul. Ne micşorăm zilnic puterile de a-I da slavă lui Dumnezeu, când El pretinde toată tăria noastră, toată mintea noastră. Prin obiceiurile noastre greşite, slăbim strânsoarea pe care o avem asupra vieţii şi mărturisim, cu toate acestea, că suntem urmaşii lui Hristos, pregătindu-ne pentru ultima lucrare a desăvârşirii, nemurirea.

Fratele meu, sora mea, aveţi de făcut o lucrare pe care nimeni n-o poate înfăptui în locul vostru. Treziţi-vă din letargie şi Hristos vă va da viaţă. Schimbaţi-vă felul de trai, mâncatul, băutul şi lucratul. Câtă vreme umblaţi pe calea pe care aţi urmat-o atâţia ani, nu puteţi discerne cu claritate lucrurile sacre şi veşnice. Simţurile vă sunt tocite şi intelectul vi s-a înceţoşat. Nu aţi crescut în har şi în cunoaşterea adevărului, după cum aţi fost privilegiaţi. Nu aţi crescut în spiritualitate, ci aceasta s-a întunecat mai mult şi mai mult.

The Review and Herald, 18 iunie 1895

54. Omul a fost lucrarea ce a încununat creaţia lui Dumnezeu, făcut după chipul lui Dumnezeu şi gândit anume să fie o reprezentare

a lui Dumnezeu. [...] Omul Îi este foarte drag lui Dumnezeu, pentru că a fost făcut după propria Sa înfăţişare. Acest lucru ar trebui să ne întipărească în minte cât este de important să-i învăţăm pe alţii, prin precept şi exemplu personal, despre păcatul întinării trupului, prin îngăduirea apetitului sau prin oricare altă practică păcătoasă, trup care a fost conceput pentru a-L reprezenta pe Dumnezeu lumii.

[Legea naturală vestită cu claritate — 97]

Efectele nesupunerii faţă de legile fizice asupra minţii

(1909) 9T 156

55. Dumnezeu le cere celor din poporul Său să înainteze continuu. Trebuie să învăţăm că îngăduirea apetitului este cea mai mare piedică pentru progresul mintal şi sfinţirea sufletului. Cu toată mărturisirea noastră despre reforma sănătăţii, mulţi dintre noi mănâncă
[46] necorespunzător.

(1905) M.H. 307

56. Nu trebuie să ne asigurăm în Sabat o cantitate mai mare sau o varietate mai mare de hrană decât în alte zile. În schimb, mâncarea ar trebui să fie mai simplă şi să consumăm mai puţin, pentru ca mintea să poată fi viguroasă şi limpede, încât să poată înţelege lucrurile spirituale. Un stomac congestionat înseamnă un creier congestionat. Pot fi auzite cele mai preţioase cuvinte, dar să nu fie apreciate, pentru că mintea este confuză din pricina unei alimentaţii necorespunzătoare. Mâncând în exces în Sabat, mulţi nici nu-şi dau seama cum ajung incapabili să beneficieze de ocaziile sale sacre.

(1882) 5T 162-164

57. Mi-a fost arătat că unele întâlniri de tabără sunt departe de ceea ce a intenţionat Domnul ca ele să fie. Oamenii vin nepregătiţi pentru primirea Duhului Sfânt al lui Dumnezeu. Surorile, în general, îşi devotează considerabil de mult timp pregătirii articolelor de îmbrăcăminte pentru împodobirea exterioară, în timp ce uită cu desăvârşire de împodobirea interioară, care este de mare preţ înaintea

lui Dumnezeu. Se petrece, de asemenea, mult timp cu gătitul inutil, preparând plăcinte bogate, prăjituri şi alte articole alimentare care fac un rău nespus celor care le consumă. Dacă surorile noastre ar pregăti o pâine bună şi alte feluri de alimente sănătoase, atât ele, cât şi familiile lor ar fi mai bine pregătite să aprecieze cuvintele vieţii şi mai deschise la influenţa Duhului Sfânt.

Stomacul este adesea împovărat peste măsură cu mâncare ce rareori este tot atât de simplă ca aceea consumată acasă, unde măsura de exerciţiu fizic este dublă sau triplă. Aceasta face ca mintea să se afle într-o asemenea letargie, încât este dificil să preţuieşti lucrurile eterne; adunarea se încheie, iar aceste persoane sunt dezamăgite că nu s-au bucurat mai mult de Duhul lui Dumnezeu. [...] Pregătirea pentru a mânca şi a ne îmbrăca să fie o chestiune secundară, dar acasă să înceapă o profundă cercetare a inimii.

[Îngăduirea apetitului împiedică pe om să înţeleagă adevărul prezent — 72]

[Îngăduirea apetitului paralizează simţurile — 227]

[Îngăduirea apetitului provoacă o stare de amorţire în creier — 209, 226]

[Îngăduirea apetitului descalifică o persoană de a hotărî planuri şi a consilia — 71] [47]

[Îngăduirea apetitului slăbeşte puterile spirituale, mintale şi fizice ale copiilor — 346]

[Dormind în timpul desfăşurării adevărurilor arzătoare ale Cuvântului — 222]

[Vigoarea mintală şi morală sporită printr-o dietă cumpătată — 85, 117, 206]

[Efectele alimentaţiei cu carne asupra puterii minţii — 678, 680, 682, 686]

[Mai multe despre alimentaţia în cadrul întâlnirilor de tabără — 124]

Efectul preţuirii adevărului

(1868) 2T 66

58. Aveţi nevoie de minţi clare, active pentru a aprecia caracterul înălţat al adevărului, pentru a preţui ispăşirea şi pentru a evalua corect lucrurile veşnice. Dacă urmaţi o cale greşită şi vă îngăduiţi obiceiuri

incorecte de a mânca, slăbindu-vă prin aceasta puterile intelectuale, nu veţi pune acel mare preţ pe viaţa veşnică şi pe mântuire care vă va inspira să vă rânduiţi viaţa după viaţa lui Hristos; nu veţi face acele eforturi sincere, pline de abnegaţie pentru conformarea deplină faţă de voia lui Dumnezeu, eforturi pe care le cere Cuvântul Său şi care sunt necesare pentru a vă da o pregătire morală pentru ultima lucrare a desăvârşirii, nemurirea.

(1870) 2T 364

59. Chiar dacă sunteţi stricţi în ce priveşte calitatea alimentelor voastre, Îl slăviţi voi pe Dumnezeu în trupurile şi duhurile voastre, care sunt ale Sale, când consumaţi o asemenea cantitate de hrană? Cei care pun atâta mâncare în stomac şi împovărează organismul exagerat nu ar putea aprecia adevărul nici dacă l-ar auzi predicat insistent. Nu ar putea trezi capacităţile amorţite ale creierului pentru a-şi da seama de valoarea ispăşirii şi de marea jertfă care a fost făcută pentru omul căzut. Unor astfel de persoane le este cu neputinţă să aprecieze marea, preţioasa şi extrem de bogata răsplată pusă deoparte pentru biruitorii credincioşi. Partea animalică a naturii noastre nu ar trebui să fie niciodată lăsată să stăpânească moralul şi intelectul.

(1867) 1T 548, 549

60. Unii îşi îngăduie pofta desfrânată, care se luptă împotriva sufletului şi este neîncetat o piedică pentru înaintarea lor spirituală. Ei au necurmat o conştiinţă care îi acuză şi sunt gata să se simtă jigniţi dacă sunt spuse adevăruri directe. Se condamnă singuri şi
[48] simt că subiectele au fost alese special ca să atingă situaţia lor. Se simt îndureraţi şi răniţi şi se retrag din adunările sfinţilor. Părăsesc strângerea laolaltă, căci în felul acesta conştiinţele lor nu sunt atât de tulburate. Curând pierd interesul pentru adunări şi iubirea lor de adevăr şi, dacă nu se vor schimba total, se vor întoarce şi vor lua poziţie alături de ceata răzvrătită, care se află sub steagul cel negru al lui Satana. Dacă aceştia vor răstigni poftele carnale, care se luptă împotriva sufletului, vor ieşi de pe cale, acolo unde săgeţile adevărului vor trece pe lângă ei fără să-i atingă. Însă în timp ce îşi îngăduie apetitul desfrânat şi îşi îngrijesc astfel cu grijă idolii, se

fac ei înşişi o ţintă pe care s-o lovească săgeţile adevărului, iar dacă adevărul ajunge cumva să fie rostit, ei sunt neapărat răniţi. [...]

Folosirea stimulentelor artificiale este distrugătoare pentru sănătate şi are asupra creierului un efect de amorţire, aducându-l în imposibilitatea de a aprecia lucrurile veşnice. Cei care îşi cultivă aceşti idoli nu pot preţui corect mântuirea pe care Hristos a înfăptuit-o pentru ei printr-o viaţă de lepădare de sine, o suferinţă şi o acuzare continuă şi în final prin dăruirea propriei vieţi fără păcat pentru a salva de la moarte pe omul care pierea.

(1870) 2T 486

61. Untul şi carnea stimulează. Acestea au rănit stomacul şi au pervertit gustul. Nervii sensibili ai creierului au fost amorţiţi şi pofta animalică întărită pe socoteala facultăţilor morale şi intelectuale. Aceste puteri superioare, care ar trebui să deţină controlul, au slăbit treptat, astfel încât discernerea lucrurilor veşnice nu s-a mai realizat. Paralizia a amorţit spiritualul şi devoţionalul. Satana a triumfat când a văzut cât de uşor poate intra prin apetit şi stăpâni bărbaţi şi femei dotaţi cu inteligenţă, concepuţi de către Creator pentru o bună şi mare lucrare.

[Este cu neputinţă celor necumpătaţi să preţuiască ispăşirea — 119]

[Cei necumpătaţi nu pot fi atinşi de influenţa sfinţitoare a adevărului — 780]

Efectul asupra discernământului şi puterii de decizie

(1900) C.O.L. 346

62. Tot ceea ce micşorează tăria fizică slăbeşte mintea şi o face mai puţin în stare să deosebească binele şi răul. Devenim mai puţin [49] în stare de a alege binele şi avem mai puţină putere a voinţei pentru a face ceea ce ştim că este drept.

Folosirea greşită a puterilor noastre fizice scurtează perioada de timp în care vieţile noastre pot fi folosite pentru slava lui Dumnezeu. Şi ne face incapabili de a împlini lucrarea pe care ne-a dat-o Dumnezeu de făcut.

(1890) C.T.B.H. 159

63. Cei care, după ce au avut lumina asupra subiectului mâncatului, băutului şi îmbrăcării cu simplitate, se întorc totuşi de la lumina care arată către datoria lor vor evita datoria şi în alte lucruri. Ocolind crucea, pe care ar fi nevoiţi s-o ridice pentru a fi în armonie cu legea naturală, ei îşi tocesc conştiinţa; şi, pentru a evita dispreţul, vor încălca Cele Zece Porunci. Unii sunt absolut hotărâţi să nu suporte crucea şi să nu dispreţuiască ruşinea.

(1864) Sp. Gifts IV, 149

64. Cei care aduc boala asupra propriilor persoane prin îngăduirea de sine nu au trupuri şi minţi sănătoase. Nu pot cântări dovezile adevărului şi pricepe cerinţele lui Dumnezeu. Mântuitorul nostru nu Îşi va întinde braţul atât de jos pentru a ridica astfel de persoane din starea lor degradată, în timp ce ei continuă să se scufunde şi mai adânc.

Tuturor li se cere să facă ceea ce pot pentru a-şi păstra trupurile şi minţile sănătoase. Dacă-şi vor satisface un apetit grosolan şi, făcând astfel, îşi vor toci simţurile şi îşi vor umbri capacitatea de discernământ, aşa încât nu vor mai putea să aprecieze caracterul înălţat al lui Dumnezeu sau să fie încântaţi să studieze Cuvântul Său, pot fi siguri că Dumnezeu nu le va primi jertfa nevrednică, cum nu a primit-o nici pe a lui Cain. Dumnezeu le cere să se curăţească de orice întinare a trupului sau a duhului, desăvârşindu-şi sfinţirea în frica de Domnul. După ce omul a făcut tot ce i-a stat în putere să-şi asigure sănătatea, tăgăduindu-şi apetitul şi pasiunile josnice, pentru a putea avea o minte sănătoasă şi o imaginaţie sfinţită, ca să fie în stare să-I aducă lui Dumnezeu o jertfă în neprihănire, atunci este salvat numai printr-un miracol al îndurării lui Dumnezeu, aşa cum a fost arca în tumultul talazurilor. Noe înfăptuise tot ce îi ceruse Dumnezeu, făcând ca arca să fie sigură; atunci a realizat Dumnezeu
[50] ceea ce omul nu putea face şi a păstrat corabia prin puterea Sa miraculoasă.

(1867) 1T 618, 619

65. Abuzurile asupra stomacului prin satisfacerea apetitului sunt izvorul prolific al celor mai multe încercări din biserică. Cei care mănâncă şi lucrează necumpătat şi iraţional vorbesc şi acţionează iraţional. Un om necumpătat nu poate fi un om răbdător. Nu este neapărat nevoie să consumi băuturi alcoolice pentru a fi necumpătat. Păcatul de a mânca fără cumpătare, de a mânca prea des, prea mult şi încă alimente bogate, vătămătoare, distruge acţiunea sănătoasă a organelor digestive, afectează creierul şi perverteşte judecata, împiedicând o gândire şi o acţiune raţională, calmă, sănătoasă. Şi aceasta este o sursă rodnică de încercări în biserică. De aceea, pentru ca poporul Său să se afle într-o stare în care pot fi aprobaţi de El, în care pot să-I dea slavă în trupurile şi duhurile lor, care sunt de fapt ale Sale, trebuie să-şi tăgăduiască poftele cu interes şi abnegaţie şi să practice cumpătarea în toate lucrurile. Atunci pot ei să înţeleagă adevărul în frumuseţea şi limpezimea sa, să-l aplice în vieţile lor şi, printr-o umblare prudentă, înţeleaptă, cinstită, să nu dea vrăjmaşilor credinţei noastre nici o ocazie de a aduce ruşine cauzei adevărului.

(1870) 2T 404

66. Frate şi soră G., treziţi-vă, vă implor. Nu aţi primit lumina reformei sănătăţii şi nu aţi acţionat conform ei. Dacă v-aţi fi înfrânat poftele, aţi fi scutit multă muncă şi cheltuială; şi ceea ce este de o importanţă copleşitor de mare, v-aţi fi păstrat o stare mai bună a sănătăţii fizice şi un grad mai înalt de putere intelectuală pentru a aprecia adevărurile veşnice; aţi avea o minte mai limpede pentru a cântări dovezile adevărului şi aţi fi mai bine pregătiţi să daţi altora socoteală despre nădejdea care este în voi.

(1867) 1T 487-489

67. Unii au surâs batjocoritor faţă de această lucrare de reformă şi au spus că nu era deloc necesară; că era ceva care stârneşte emoţie pentru a întoarce minţile de la adevărul prezent. Au spus că lucrurile au fost duse în extremă. Astfel de persoane nu ştiu ce vorbesc. Când [51]
bărbaţii şi femeile care mărturisesc că au evlavie sunt îmbolnăviţi din creştetul capului până-n tălpi, când puterile lor fizice, mintale şi morale sunt slăbite prin satisfacerea apetitului stricat şi muncă în

exces, cum pot cântări ei dovezile adevărului şi înţelege cerinţele lui Dumnezeu? Dacă facultăţile lor morale şi intelectuale sunt întunecate, ei nu pot aprecia valoarea ispăşirii sau caracterul înălţat al lucrării lui Dumnezeu şi nici nu se pot delecta în studiul Cuvântului Său. Cum poate fi un dispeptic agitat gata oricând să ofere un răspuns oricărui om care-i cere socoteală de nădejdea care este în el, cu blândeţe şi cu teamă? Cât de repede va deveni o astfel de persoană încurcată şi agitată şi, prin imaginaţia sa bolnăvicioasă, va fi condusă să privească lucrurile într-o lumină cu totul greşită, iar prin lipsa blândeţii şi calmului care au caracterizat viaţa lui Hristos, cât de repede va fi împins să-şi dezonoreze mărturisirea de credinţă în timp ce are dispute cu oameni fără judecată? Privind lucrurile dintr-o perspectivă religioasă înaltă, trebuie să fim reformatori minuţioşi pentru a fi asemenea lui Hristos.

Am văzut că Tatăl nostru ceresc a revărsat asupra noastră marea binecuvântare a luminii cu privire la reforma sănătăţii ca să ne putem conforma pretenţiilor pe care le are de la noi, să-I dăm slavă în trupurile şi duhurile noastre, care sunt ale Sale, şi să stăm, în cele din urmă, fără vină înaintea tronului lui Dumnezeu. Credinţa noastră ne cere să înălţăm standardul şi să facem paşi înainte. În timp ce mulţi pun sub semnul îndoielii calea urmată de alţi reformatori în domeniul sănătăţii, şi ei, ca oameni care gândesc, ar trebui să facă ceva. Neamul nostru omenesc este într-o stare deplorabilă, suferind de tot felul de boli. Mulţi au moştenit boli şi sunt mari suferinzi din pricina obiceiurilor greşite ale părinţilor lor; şi cu toate acestea, ei şi copiii lor urmează aceeaşi cale greşită care a fost folosită şi cu ei. Sunt ei înşişi neştiutori. Sunt bolnavi şi nu ştiu că propriile lor obiceiuri incorecte le provoacă o suferinţă enormă.

Sunt numai câţiva îndeajuns de treji care să priceapă cât de mult le influenţează obiceiurile lor alimentare sănătatea, caracterele,
[52] utilitatea lor în această lume şi destinul lor veşnic. Am văzut că este datoria celor care au primit lumina din cer — şi şi-au dat seama ce binecuvântare au dacă umblă în ea — să arate un interes mai mare pentru cei ce încă suferă din lipsă de cunoştinţă. Păzitorii Sabatului, care aşteaptă apropiata apariţie a Mântuitorului lor, ar trebui să fie cei din urmă care să manifeste o lipsă de interes în această mare lucrare de reformă. Bărbaţii şi femeile trebuie instruiţi, iar slujbaşii

şi poporul ar trebui să simtă că povara lucrării stă asupra lor pentru a trâmbiţa subiectul acesta şi a-l face să fie înţeles şi de alţii.

Letter 93, 1898

68. Obiceiurile fizice au foarte mult de-a face cu succesul fiecărui individ. Cu cât eşti mai atent la alimentaţie, cu cât este mai simplă şi mai puţin aţâţătoare hrana care îţi susţine corpul în funcţionarea sa armonioasă, cu atât vei înţelege mai clar datoria pe care o ai. Este necesar să existe o trecere atentă în revistă a fiecărui obicei, fiecărei practici, pentru ca o stare morbidă a trupului să nu arunce o umbră asupra tuturor lucrurilor.

MS 129, 1901

69. Sănătatea noastră fizică este menţinută de ceea ce mâncăm; dacă poftele noastre nu sunt sub controlul unei minţi sfinţite, dacă nu suntem cumpătaţi în ceea ce mâncăm şi bem, nu vom avea sănătate fizică şi mintală optimă pentru a studia Cuvântul şi a învăţa ce spune Scriptura — ce să fac pentru a moşteni viaţa veşnică? Orice obicei nesănătos va produce o stare nesănătoasă în organism şi maşinăria delicată, vie a stomacului va fi vătămată şi incapabilă de a-şi înfăptui lucrarea aşa cum trebuie. Alimentaţia influenţează mult dispoziţia de a cădea în ispită şi a face păcat.

(1869) 2T 202, 203

70. Dacă Mântuitorul oamenilor, cu tăria Sa divină, a simţit nevoia rugăciunii, cu cât mai mult ar trebui să simtă necesitatea rugăciunii muritorii slabi şi păcătoşi — o rugăciune ferventă, neîncetată! Când Hristos a fost asaltat de ispită cu cea mai mare sălbăticie, nu a mâncat nimic. El S-a pus în mâna lui Dumnezeu şi, prin rugăciune serioasă şi supunere totală faţă de voinţa Tatălui Său, a ieşit biruitor. Cei care mărturisesc adevărul pentru aceste ultime zile, mai [53]
presus de orice altă categorie de aşa-zişi creştini, ar trebui să imite marele Exemplu în ce priveşte rugăciunea.

„Ajunge ucenicului să fie ca învăţătorul lui şi robului să fie ca domnul lui“ (Matei 10,25). Mesele noastre sunt adesea umplute cu articole de lux care nu sunt nici sănătoase, nici necesare, pentru

că iubim aceste lucruri mai mult decât iubim tăgăduirea de sine, eliberarea de boală şi o minte sănătoasă. Isus a căutat cu seriozitate să primească putere de la Tatăl Său. Fiul divin al lui Dumnezeu a considerat că acest lucru este mai valoros, chiar şi în cazul Său, decât să stea la cea mai luxoasă masă. El ne-a oferit dovada că rugăciunea este esenţială pentru a primi tăria de a lupta cu puterile întunericului şi de a face lucrarea ce ne-a fost dată. Propria noastră tărie este slăbiciune, dar cea pe care o dă Dumnezeu este formidabilă şi va face mai mult decât biruitor pe oricine o obţine.

[Îngăduirea poftei dezechilibrează mintea — 237]
[Îngăduirea poftei toceşte conştiinţa — 72]

Efectul asupra influenţei şi utilităţii

MS 93, 1901

71. Ce păcat că, adesea, când ar trebui să se dea dovadă în cel mai înalt grad de tăgăduire de sine, stomacul este încărcat cu o mulţime de alimente nesănătoase care rămân acolo pentru a se descompune. Suferinţa stomacului afectează creierul. Consumatorul imprudent nu-şi dă seama că se descalifică pentru a da un sfat înţelept, pentru a face planuri pentru înaintarea cea mai avantajoasă a lucrării lui Dumnezeu. Dar chiar aşa este. El nu poate discerne lucrurile spirituale şi, în întâlniri de comitet, când ar trebui să spună „da“ şi „amin“, spune „nu“. El face propuneri care sunt departe de ceea ce este de dorit. Mâncarea pe care a consumat-o i-a paralizat puterile creierului.

Îngăduinţa de sine îl opreşte pe om să dea mărturie despre adevăr. Recunoştinţa pe care I-o oferim lui Dumnezeu pentru binecuvântările Sale este foarte mult afectată de alimentele pe care le punem în stomac. Îngăduirea apetitului este cauza disensiunii, certurilor, discordiei şi a multor altor rele. Se spun cuvinte nerăbdătoare, se fac lucruri lipsite de bunătate şi se manifestă pasiunea, şi toate acestea pentru că nervii creierului sunt îmbolnăviţi din pricina poverii
[54] adunate asupra stomacului.

(1870) 2T 368

72. Unii nu pot fi făcuţi să priceapă necesitatea de a mânca şi a bea spre slava lui Dumnezeu. Îngăduirea apetitului îi afectează în

toate legăturile vieţii. Se vede în familia lor, în comunitatea lor, la întâlnirea pentru rugăciune şi în comportamentul copiilor lor. A fost blestemul vieţii lor. Nu-i poţi face să înţeleagă adevărul pentru aceste ultime zile. Dumnezeu a asigurat cu mărinimie traiul şi fericirea tuturor creaturilor Sale; iar dacă legile lui nu ar fi încălcate niciodată şi toţi ar acţiona în armonie cu voinţa divină, s-ar face simţite sănătatea, pacea şi fericirea în locul mizeriei şi răului neîncetat.

(1875) 3T 486, 487

73. Răscumpărătorul lumii ştia că îngăduirea apetitului avea să aducă debilitate fizică şi să insensibilizeze în aşa măsură organele simţurilor, încât lucrurile sfinte şi veşnice nu aveau să mai fie deosebite. Hristos ştia că lumea era robită lăcomiei şi că această slăbiciune avea să slăbească puterile morale. Dacă îngăduirea apetitului avea o asemenea înrâurire asupra neamului omenesc încât, pentru a-i zdrobi puterea, a fost nevoie ca, în locul omului, Fiul lui Dumnezeu să postească aproape şase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creştinului pentru a birui întocmai cum a biruit Hristos! Tăria ispitei de îngăduire a apetitului stricat nu poate fi măsurată decât prin chinurile de nespus ale lui Hristos în acel post lung în pustie.

Hristos ştia că, pentru a putea duce înainte cu succes planul de mântuire, trebuia să înceapă lucrarea de răscumpărare exact acolo unde a început ruina. Adam a căzut prin îngăduirea apetitului. Pentru a-i întipări omului obligaţiile lui de a respecta Legea lui Dumnezeu, Hristos Şi-a început lucrarea de răscumpărare reformând obiceiurile fizice ale omului. Decăderea virtuţii şi degenerarea rasei umane se datorează în principal îngăduirii apetitului stricat.

Răspunderi deosebite şi ispite ale predicatorilor

Există o responsabilitate solemnă asupra tuturor, mai cu seamă asupra predicatorilor care propovăduiesc adevărul, de a birui apetitul. [55]
Aceştia ar putea fi mult mai eficienţi dacă şi-ar stăpâni poftele şi pasiunile; iar puterile lor mintale şi morale ar fi mai mari dacă ar combina munca fizică şi efortul intelectual. Prin obiceiuri de cumpătare strictă şi prin munca intelectuală combinată cu cea fizică, ei ar putea presta mult mai multă muncă şi păstra o minte limpede. Dacă ar urma o astfel de cale, gândurile şi cuvintele lor ar fi mai

fluente, exerciţiul lor religios ar avea mai multă energie, iar impresiile pe care le-ar face asupra ascultătorilor ar fi mai însemnate.

Necumpătarea în mâncare, chiar şi în ce priveşte alimentele de o calitate corespunzătoare, va avea o influenţă istovitoare asupra organismului şi va toci simţămintele mai adânci şi mai sfinte.

Undated MS 88

74. Unele persoane aduc în locul de tabără alimente care sunt cu totul nepotrivite pentru asemenea ocazii, prăjituri bogate şi plăcinte şi o diversitate de mâncăruri care ar tulbura digestia unui om muncitor sănătos. Desigur, ideea este că nimic nu este prea bun pentru pastor. Oamenii trimit aceste lucruri pentru masa lui şi îl invită la masa lor. În acest fel, pastorii sunt ispitiţi să mănânce prea mult, şi încă alimente care sunt vătămătoare. Nu numai că eficienţa lor la întâlnirile de tabără este diminuată, dar mulţi devin dispeptici.

Pastorul ar trebui să refuze această ospitalitate bine intenţionată, dar neînţeleaptă, chiar cu riscul de a părea nepoliticos. Iar oamenii ar trebui să aibă prea multă bunătate adevărată ca să-l silească la o asemenea alternativă. Ei greşesc atunci când îl ispitesc pe pastor cu mâncare nesănătoasă. Talente preţioase au fost astfel pierdute pentru cauza lui Dumnezeu; şi, atâta cât trăiesc, mulţi sunt lipsiţi de jumătate din vigoarea şi puterea capacităţilor lor. Pastorii, mai presus de toţi ceilalţi, ar trebui să-şi folosească în mod economic puterea creierului şi a nervilor. Ei ar trebui să evite orice mâncare sau băutură ce are tendinţa de a irita sau excita nervii. Starea de „înviorare“ va fi urmată de depresie; îngăduinţa excesivă va întuneca mintea şi va face ca gândirea să fie dificilă şi neclară. Nici un om nu poate deveni un lucrător încununat de succes în lucrurile spirituale până nu aplică o cumpătare strictă în obiceiurile alimentare. Dumnezeu nu-Şi poate
[56] lăsa Duhul Său Sfânt asupra acelora care, chiar dacă ştiu cum ar trebui să mănânce pentru a fi sănătoşi, continuă pe o cale care le va slăbi mintea şi trupul.

„Să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu“

(1896) Special Testimonies, Series A, No 9, p 58

75. Inspirat de Duhul lui Dumnezeu, apostolul Pavel scrie că „orice faceţi“, chiar şi actul natural de a mânca sau a bea, ar trebui

înfăptuit nu pentru a satisface apetitul unei persoane, ci cu un sentiment de responsabilitate — „să faceţi pentru slava lui Dumnezeu“. Este necesar ca fiecare parte a omului să fie păzită; trebuie să veghem ca nu cumva ceea ce este introdus în stomac să izgonească din minte gândurile înalte şi sfinte. Nu am voie să fac ce poftesc cu mine însumi? întreabă unii, ca şi când am încerca să-i lipsim de un mare bine când le prezentăm necesitatea de a mânca în cunoştinţă de cauză şi conformându-şi toate obiceiurile alimentare legilor pe care le-a stabilit Dumnezeu.

Există drepturi pe care le are fiecare individ. Avem o individualitate şi o identitate proprie. Nimeni nu trebuie să-şi modeleze identitatea după aceea a vreunui alt om. Toţi trebuie să acţioneze personal, conform poruncilor propriilor conştiinţe. Cât priveşte responsabilitatea şi influenţa noastră, suntem răspunzători faţă de Dumnezeu pentru că ne tragem viaţa de la El. Pe aceasta n-o obţinem din fiinţa umană, ci numai de la Dumnezeu. Suntem ai Lui prin creaţie şi prin răscumpărare. Nici măcar trupurile noastre nu ne aparţin, ca să le tratăm cum ne place, să le deteriorăm prin obiceiuri care duc la degradare, făcând imposibilă slujirea desăvârşită faţă de Dumnezeu. Vieţile şi toate capacităţile noastre Îi aparţin. El are grijă de noi în fiecare moment; El păstrează mecanismul viu în acţiune; dacă am fi lăsaţi o singură secundă să îl ţinem singuri în funcţiune, am muri. Depindem total de Dumnezeu.

O lecţie măreaţă se desprinde când înţelegem raportul dintre noi şi Dumnezeu şi dintre Dumnezeu şi noi. Cuvintele: „Voi nu sunteţi ai voştri, căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ“ ar trebui să le avem întipărite viu în minte, pentru a putea recunoaşte întotdeauna drepturile pe care le are Dumnezeu asupra talentelor, averii, influenţei noastre, asupra propriilor noastre persoane. Trebuie să învăţăm cum să tratăm acest dar al lui Dumnezeu în minte, în suflet, în trup, pentru a-I aduce, ca proprietate pe care a cumpărat-o, o slujire sănătoasă, plăcut mirositoare. [57]

(1868) 2T 60

76. Lumina a strălucit pe cărarea ta în ce priveşte reforma sănătăţii şi datoria ce revine poporului lui Dumnezeu în aceste ultime zile, de a manifesta cumpătare în toate lucrurile. Tu, după cum am văzut,

te aflai în numărul celor ce nu aveau tragere de inimă să vadă lumina, să-şi corecteze felul de a mânca, de a bea şi de a lucra. Pe măsură ce lumina este primită şi urmată, ea va înfăptui o reformă totală în viaţa şi caracterul tuturor acelora care sunt sfinţiţi prin aceasta.

Legătura acestora cu viaţa de biruinţă

Y.I., 31 mai 1894

77. Mâncatul, băutul şi îmbrăcatul au toate o influenţă directă asupra înaintării noastre spirituale.

(1905) M.H. 280

78. Multe feluri de alimente, mâncate după bunul plac de către păgânii din jurul lor, le erau interzise israeliţilor. Şi nu se făcea nici o deosebire arbitrară. Cele interzise erau dăunătoare. Iar faptul că fuseseră declarate necurate le-a arătat că folosirea alimentelor nesănătoase este profanatoare. Ceea ce strică trupul duce la stricăciunea sufletului. Îl face inapt pentru comuniune cu Dumnezeu pe cel care le foloseşte, inapt pentru un serviciu înalt şi sfânt.

Health Reformer, septembrie 1871

79. Duhul lui Dumnezeu nu ne poate ajuta să ne desăvârşim caractere creştine dacă ne îngăduim poftele cu preţul vătămării sănătăţii şi atâta vreme cât mândria vieţii este stăpână.

(1870) 2T 400

80. Toţi cei ce sunt părtaşi ai naturii divine vor scăpa de stricăciunea care este în lume prin poftă. Celor ce-şi îngăduie apetitul le este cu neputinţă să atingă desăvârşirea creştină.

The Review and Herald,25 ianuarie, 1881

81. Aceasta este adevărata sfinţire. Nu doar o teorie, o emoţie sau o înşiruire de cuvinte, ci un principiu viu, activ, care intră în viaţa de zi cu zi. Presupune ca obiceiurile noastre de a mânca, de a bea şi de a ne îmbrăca să fie de aşa natură, încât să asigure păstrarea sănătăţii

fizice, mintale şi morale, pentru a putea aduce înaintea Domnului [58]
trupurile noastre — nu ca o jertfă stricată de obiceiuri greşite, ci „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu“.

[Pentru context, vezi 254]

(1900) 6T 372

82. Obiceiurile noastre de a mânca sau a bea arată dacă suntem din lume sau din numărul celor pe care Domnul, prin puternica Sa sabie a adevărului, i-a despărţit de lume.

Letter 135, 1902

83. Necumpătarea în mâncare este cea care provoacă atâta infirmitate şi Îl jefuieşte pe Domnul de slava ce I se cuvine. Din cauza eşecului de a-şi tăgădui eul, mulţi din poporul lui Dumnezeu sunt neputincioşi de a atinge standardul înalt de spiritualitate pe care El l-a hotărât pentru ei; şi chiar dacă aceştia se pocăiesc şi sunt convertiţi, vor da mărturie toată veşnicia despre pierderea pe care au suferit-o pentru că au cedat egoismului.

(1909) 9T 165, 166

84. O, cât de mulţi pierd cele mai bogate binecuvântări pe care le are pregătite Dumnezeu pentru ei în ce priveşte sănătatea şi înzestrările spirituale! Sunt multe suflete care se luptă pentru victorii deosebite şi binecuvântări speciale pentru a putea înfăptui vreun lucru mare. În acest scop, ei simt întotdeauna că trebuie să ducă o luptă agonizantă, în rugăciune şi lacrimi. Când aceste persoane cercetează Scriptura cu rugăciune pentru a cunoaşte voia exprimată a lui Dumnezeu şi apoi fac voia Sa din inimă, fără nici o rezervă sau îngăduinţă de sine, ele găsesc odihnă. Tot chinul, toate lacrimile şi luptele nu le vor aduce binecuvântarea după care tânjesc. Eul trebuie predat complet. Ei trebuie să înfăptuiască lucrarea ce li se arată, însuşindu-şi abundenţa de har al lui Dumnezeu, făgăduit tuturor celor ce-l cer cu credinţă.

„Dacă voieşte cineva să vină după Mine“, a spus Isus, „să se lepede de sine, să-şi ia crucea în fiecare zi, şi să Mă urmeze“ (Luca

9,23). Să-L urmăm pe Mântuitorul în tăgăduirea de sine şi simplitatea Sa. Să-L înălţăm pe Omul de la Calvar prin cuvânt şi prin vieţuire sfântă. Mântuitorul Se apropie foarte mult de aceia care se consacră lui Dumnezeu. Dacă a existat vreodată un timp în care să avem nevoie de lucrarea Duhului lui Dumnezeu asupra inimilor şi vieţilor noastre, atunci acel timp este acum. Să ne prindem de această putere divină pentru a primi tăria de a duce o viaţă de sfinţenie şi predare
[59] de sine.

(1875) 3T 491, 492

85. Întrucât primii noştri părinţi au pierdut Edenul prin îngăduirea apetitului, singura noastră speranţă de a recâştiga Edenul este prin reprimarea hotărâtă a poftei şi pasiunii. Abţinerea în alimentaţie şi stăpânirea tuturor pasiunilor vor păzi intelectul şi vor aduce vigoare mintală şi morală, făcându-i pe oameni în stare să-şi pună toate înclinaţiile sub controlul puterilor superioare şi să discearnă răul şi binele, sacrul şi profanul. Toţi cei ce înţeleg cu adevărat sacrificiul pe care l-a făcut Hristos, părăsindu-Şi căminul din Cer pentru a veni în această lume ca să-i poată arăta omului, prin propria Sa viaţă, cum să reziste ispitei, îşi vor tăgădui cu voioşie eul şi vor alege să fie părtaşi cu Hristos la suferinţele Sale.

Frica de Domnul este începutul înţelepciunii. Cei ce vor birui aşa cum a biruit Hristos vor avea nevoie să se păzească neîncetat de ispitele lui Satana. Pofta şi pasiunile ar trebui înfrânate şi aduse sub controlul unei conştiinţe luminate, pentru ca intelectul să nu aibă de suferit, priceperea să fie limpede, astfel încât lucrăturile lui Satana şi capcanele lui să nu fie văzute ca providenţă a lui Dumnezeu. Mulţi îşi doresc răsplata finală şi biruinţa ce urmează să fie date învingătorilor, dar nu sunt dispuşi să suporte truda, privaţiunile şi tăgăduirea de sine, aşa cum a făcut-o Răscumpărătorul nostru. Numai prin supunere şi efort continuu vom birui aşa cum a biruit Hristos.

Puterea stăpânitoare a apetitului va sta la baza ruinei a mii de persoane, când, dacă ar fi biruit în acest punct, ar fi avut puterea morală pentru a câştiga victoria asupra oricărei alte ispite de-a lui Satana. Dar cei ce sunt robi ai poftei nu vor reuşi să-şi desăvârşească un caracter creştin. Continua păcătuire a omului, timp de şase mii de ani, a adus ca roade boală, durere şi moarte. Şi pe măsură ce ne

apropiem de sfârşitul timpului, ispitele lui Satana de a ne îngădui pofta vor fi mai puternice şi mai greu de biruit.

[C.T.B.H. 10] (1890) C.H. 92

86. Cel ce îndrăgeşte lumina pe care i-a dat-o Dumnezeu despre reforma sănătăţii are un ajutor important în lucrarea de a deveni [60] sfinţit prin adevăr şi pregătit pentru nemurire.

[Legătura dintre alimentaţia simplă şi discernământul spiritual — 119]

[Eşecul de stăpânire a poftei slăbeşte rezistenţa faţă de ispită — 237]

[Zidurile autocontrolului nu trebuie demolate — 260]

[Alimentaţia bazată pe carne, o piedică în calea progresului spiritual. — 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[Putere pentru biruinţă asupra altor ispite, dată acelora care câştigă lupta în punctul apetitului — 253]

[Formarea caracterului, împiedicată de tratarea necorespunzătoare a stomacului — 719]

Partea I -Legătura dintre alimentaţie şi moravuri

Poluarea morală în vremurile de început

(1864) Sp. Gifts IV, 121

87. Oamenii care au trăit înainte de potop au mâncat alimente din carne şi şi-au satisfăcut poftele până la umplerea cupei nelegiuirii lor, iar Dumnezeu, printr-un potop, a curăţit pământul de poluarea lui morală. [...]

Păcatul a domnit de la căderea în păcat. În timp ce câţiva au rămas credincioşi lui Dumnezeu, marea majoritate şi-au stricat căile înaintea Sa. Nimicirea Sodomei şi Gomorei s-a datorat marii lor nelegiuiri. Ei au dat frâu liber poftelor lor necumpătate, apoi pasiunilor lor desfrânate, până când au fost atât de degradaţi şi păcatele lor atât de îngrozitoare, încât cupa nelegiuirii lor a fost plină şi au fost mistuiţi de foc căzut din cer.

(1873) 3T, 163, 164

88. Aceleaşi păcate care au adus mânia lui Dumnezeu asupra lumii în zilele lui Noe există şi în zilele noastre. Bărbaţii şi femeile mănâncă şi beau până ajung la îmbuibare şi beţie. Acest păcat general, îngăduirea poftei stricate, a stârnit pasiunile bărbaţilor în zilele lui Noe şi a dus la o depravare a tuturor, până când violenţa şi crimele au ajuns până la cer şi Dumnezeu a spălat pământul de murdăria morală printr-un potop.

Aceleaşi păcate ale îmbuibării şi beţiei au amorţit sensibilitatea morală a locuitorilor Sodomei, astfel încât nelegiuirile păreau să
[61] constituie deliciul bărbaţilor şi femeilor din acel oraş ticălos. Hristos avertizează astfel lumea: „Ce s-a întâmplat în zilele lui Lot, se va întâmpla aidoma: oamenii mâncau, beau, cumpărau, vindeau, sădeau, zideau, dar în ziua în care a ieşit Lot din Sodoma, a plouat foc şi pucioasă din cer şi i-a pierdut pe toţi. Tot aşa va fi şi în ziua când Se va arăta Fiul omului“ (Luca 17,28-30).

Hristos ne-a dat aici o lecţie extrem de importantă. El nu încurajează lenevia prin învăţătura Sa. Exemplul dat este opusul acesteia. Hristos a fost un bun muncitor. El a dus o viaţă plină de tăgăduire de sine, sârguinţă, perseverenţă, hărnicie şi economie. A vrut să pună înaintea noastră pericolul de a face din mâncare şi băutură lucrul cel mai important. El dezvăluie rezultatul de a ceda satisfacerii apetitului. Puterile morale sunt slăbite într-atât, încât păcatul nu mai apare păcătos. Nelegiuirile sunt trecute cu vederea şi pasiunile josnice stăpânesc mintea până când stricăciunea generală dezrădăcinează principiile şi pornirile bune, iar Dumnezeu este hulit. Toate acestea sunt rezultatul faptului de a mânca şi a bea în exces. Aceasta este chiar starea de lucruri despre care El declară că va exista la a doua Sa venire.

Vor ţine bărbaţii şi femeile seama de avertizare? Vor îndrăgi ei lumina sau vor deveni sclavi ai apetitului şi pasiunilor josnice? Hristos ne arată ceva mai înalt pentru care să trudim — mai înalt decât ce vom mânca, ce vom bea şi cu ce ne vom îmbrăca. Faptul de a mânca sau de a bea sau de a ne îmbrăca sunt toate duse în exces, încât devin nelegiuiri şi se numără printre păcatele caracteristice ale ultimelor zile, constituind un semn al apropiatei reveniri a lui Hristos. Timp, bani şi putere, care sunt ale Domnului, dar pe care ni le-a încredinţat nouă, sunt irosite pe îmbrăcăminte inutilă şi pe delicatese pentru o poftă stricată, lucruri care slăbesc energia şi aduc

suferinţă şi degradare. Este imposibil să aducem trupurile noastre ca o jertfă vie înaintea lui Dumnezeu când ele sunt pline de stricăciune şi boli din cauza îngăduinţelor noastre păcătoase.

Stricăciunile care predomină datorită apetitului neînfrânat

(1864) Sp. Gifts IV, 124

89. Mulţi se minunează că neamul omenesc a degenerat atât de mult, fizic, mintal şi moral. Ei nu înţeleg că violarea constituţiei şi [62]
legilor lui Dumnezeu şi a legilor sănătăţii a produs această tristă degenerare. Încălcarea poruncilor lui Dumnezeu a făcut ca mâna Sa aducătoare de sănătate să fie îndepărtată.

Necumpătarea în mâncare şi băutură şi îngăduirea pasiunilor inferioare au amorţit percepţiile fine, astfel încât lucrurile sacre au fost aduse la acelaşi nivel cu lucrurile comune.

(1864) Sp. Gifts IV, 131

90. Cei care acceptă să devină robi ai unui apetit cuprins de lăcomie merg adesea şi mai departe şi se înjosesc, îngăduindu-şi pasiunile lor stricate, care au fost stârnite prin necumpătarea în mâncare şi băutură. Ei dau frâu liber pasiunilor lor josnice, până când sănătatea şi intelectul au mult de suferit. Capacitatea de a gândi este într-o mare măsură distrusă de obiceiurile rele.

Health Reformer, octombrie 1871

91. Lipsa regularităţii în mâncat şi băut şi modul necorespunzător de îmbrăcare strică mintea, corup inima şi aduc atributele nobile ale sufletului în robia pasiunilor animalice.

The Review and Herald, 25 ianuarie 1881

92. Nici unul dintre cei care mărturisesc evlavia să nu privească în mod indiferent sănătatea corpului, plăcându-le să creadă că necumpătarea nu este păcat şi nu le va afecta spiritualitatea. O legătură strânsă există între natura fizică şi cea morală. Standardul virtuţii este înălţat sau degradat de obiceiurile fizice. Consumul excesiv al

celor mai bune mâncăruri va produce o stare morbidă a simţămintelor morale. Iar dacă hrana nu este din cea mai sănătoasă, efectele vor fi încă şi mai vătămătoare. Orice obicei care nu promovează activitatea sănătoasă în organismul uman degradează facultăţile mai înalte, nobile. Obiceiurile greşite de a mânca şi de a bea conduc la erori în gândire şi acţiune. Îngăduirea apetitului întăreşte înclinaţiile animalice, dându-le un ascendent faţă de puterile mintale şi spirituale.

„Să vă feriţi de poftele firii pământeşti care se războiesc cu sufletul“, acesta este sfatul apostolului Petru. Mulţi privesc acest
[63] avertisment ca fiind aplicabil numai în cazul celor desfrânaţi; însă are o semnificaţie mai largă. El păzeşte împotriva oricărei satisfaceri vătămătoare a apetitului sau pasiunii. Este o avertizare extrem de puternică împotriva folosirii unor astfel de stimulente şi narcotice precum ceaiul, cafeaua, tutunul, alcoolul şi morfina. Aceste îngăduinţe pot fi foarte bine clasate printre poftele care exercită o influenţă nimicitoare asupra caracterului moral. Cu cât se formează mai de timpuriu aceste obiceiuri dăunătoare, cu atât îşi vor ţine mai puternic victima în robia poftei şi cu atât mai sigur vor coborî standardul spiritualităţii.

(1870) 2T 413, 414

93. Trebuie să arăţi cumpătare în toate lucrurile. Cultivă puterile superioare ale minţii şi vei observa o creştere redusă a celor animalice. Îţi este cu neputinţă să sporeşti în tărie spirituală câtă vreme apetitul şi pasiunile tale nu se află sub cel mai desăvârşit control. Apostolul inspirat spune: „Mă port aspru cu trupul meu şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“.

Fratele meu, trezeşte-te, te rog, şi lasă ca lucrarea Duhului lui Dumnezeu să ajungă mai adânc decât cele ce se văd; să ajungă în profunzime, la izvoarele adânci ale fiecărei acţiuni. De principiu este nevoie, principiu neclintit şi acţiune hotărâtă, atât în lucrurile spirituale, cât şi în lucrurile vremelnice. Eforturilor tale le lipseşte hotărârea. Ah, cât de mulţi sunt la un nivel scăzut pe scala spiritualităţii din pricină că nu vor să-şi tăgăduiască apetitul! Energia nervilor creierului este amorţită şi aproape paralizată prin alimen-

taţia în exces. În Sabat, când aceştia se duc în casa lui Dumnezeu, nu-şi pot ţine ochii deschişi. Cele mai puternice apeluri nu reuşesc să le mişte intelectul insensibil, de plumb. Se poate ca adevărul să fie prezentat cu simţire adâncă; dar nu trezeşte simţămintele morale şi nici nu luminează priceperea. Au studiat aceştia despre slăvirea lui Dumnezeu în toate lucrurile?

Influenţa unei alimentaţii simple

(1869) 2T 352

94. Dacă toţi cei ce mărturisesc că respectă Legea lui Dumnezeu nu ar avea păcate, sufletul meu ar fi uşurat; dar nu este aşa. Chiar unii din cei ce mărturisesc că păzesc poruncile lui Dumnezeu sunt vinovaţi de păcatul de a fi comis adulter. Ce pot să spun pentru a le trezi percepţiile amorţite? Principiul moral, împlinit cu stricteţe, devine singura apărare a sufletului. Dacă a existat vreodată un timp în care dieta ar trebui să fie cât se poate de simplă, acum este acel moment. Carnea nu ar trebui să fie pusă înaintea copiilor noştri. Influenţa ei întăreşte pasiunile josnice şi are tendinţa de a amorţi puterile morale. Cerealele şi fructele pregătite fără grăsime şi într-o stare cât mai naturală cu putinţă ar trebui să se găsească pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru schimbarea pentru cer. Cu cât este mai puţin aţâţătoare dieta, cu atât pot fi mai bine controlate pasiunile. Satisfacerea gustului nu ar trebui luată în consideraţie, indiferent de gradul de sănătate fizică, intelectuală sau morală. [64]

Îngăduirea pasiunilor josnice îi va face pe mulţi să-şi închidă ochii în faţa luminii; căci se tem că vor vedea păcate pe care nu sunt dispuşi să le părăsească. Dacă doresc, toţi pot să vadă. Dacă aleg mai degrabă întunericul decât lumina, crima lor nu va fi mai mică. De ce nu citesc bărbaţii şi femeile, ca să înţeleagă aceste lucruri, care în mod hotărât le afectează tăria fizică, intelectuală şi morală? Dumnezeu ţi-a dat o locuinţă pe care s-o îngrijeşti şi s-o păstrezi în cea mai bună condiţie pentru slujba şi slava Sa.

Cumpătarea, un sprijin pentru stăpânirea morală

(1870) 2T 404, 405

95. Mâncarea ta nu este de acea calitate simplă şi sănătoasă care să producă sângele cel mai bun. Un sânge viciat va întuneca în mod sigur puterile intelectuale şi morale, va stârni şi va întări pasiunile inferioare ale naturii tale. Nici unul dintre voi nu-şi poate permite o dietă excitantă; căci aceasta se face cu preţul sănătăţii trupeşti, al bunăstării sufletelor voastre şi ale copiilor voştri.

Voi puneţi pe masa voastră alimente care solicită organele digestive, excită pasiunile animalice şi slăbesc facultăţile intelectuale şi morale. Mâncărurile bogate şi carnea nu sunt pentru binele vostru. [...]

Vă conjur, pentru Hristos, să vă puneţi în rânduială casa şi inima. Adevărul de obârşie cerească să vă înalţe şi să vă sfinţească, suflet,
[65] trup şi spirit. „Să vă feriţi de poftele firii pământeşti care se războiesc cu sufletul.“ Frate G., ceea ce mănânci are tendinţa să întărească în tine pasiunile inferioare. Tu nu ai stăpânire asupra trupului tău aşa cum ai datoria să faci, pentru a-ţi desăvârşi sfinţirea în frică de Dumnezeu. Trebuie practicată cumpătarea în alimentaţie înainte să poţi fi un om răbdător.

(1876) 4T 35, 36

96. Lumea nu trebuie să reprezinte un criteriu pentru noi. Este la modă să-ţi îngădui apetitul în alimente de lux şi stimulente artificiale, întărind astfel înclinaţiile animalice şi prejudiciind creşterea şi dezvoltarea facultăţilor morale. Nu se dă nici o încurajare vreunui fiu sau vreunei fiice a lui Adam că pot deveni biruitori deplini în războiul creştin dacă nu se hotărăsc să practice cumpătarea în toate lucrurile. Dacă fac aceasta, nu se vor lupta ca unul care se bate cu morile de vânt.

Dacă creştinii îşi vor ţine trupurile în stăpânire şi îşi vor aduce toate poftele şi pasiunile sub controlul conştiinţei luminate, simţind că o datorie pe care o au faţă de Dumnezeu şi semenii lor este de a păzi legile care guvernează sănătatea şi viaţa, vor avea binecuvântarea vigorii fizice şi mintale. Vor avea putere morală pentru a se angaja în războiul împotriva lui Satana; şi, în Numele Celui care a biruit pofta în locul lor, pot fi ei înşişi mai mult decât biruitori. Acest război este deschis tuturor celor ce vor să se angajeze în el.

[Efectul alimentaţiei bazate pe carne asupra puterii morale — 658, 683, 684, 685, 686, 687]

[Căminul de la ţară — legătura lui cu alimentaţia şi moravurile — 711]

[Lipsa puterii morale datorată îngăduinţei în mâncare şi băutură la copii — 347]

[Alimente care provoacă iritabilitate şi agitaţie — 556, 558, 562, 574]

[Îngăduirea poftei slăbeşte puterile morale — 231] [66]

[67]

[68]

Capitolul 3 — Reforma sănătăţii şi solia celui de-al treilea înger

[69]

Aşa cum este mâna legată de trup

(1873) 3T 161, 162

97. La 10 decembrie 1871, mi s-a arătat iarăşi că reforma sănătăţii este o ramură a marii lucrări care trebuie să pregătească un popor pentru venirea Domnului. Aceasta este tot atât de strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este mâna faţă de trup. Legea Celor Zece Porunci a fost privită cu superficialitate de către om; însă Domnul nu ar veni să-i pedepsească pe călcătorii acestei Legi fără a le trimite mai întâi o solie de avertizare. Cel de-al treilea înger vesteşte această solie. Dacă oamenii ar fi fost supuşi Legii Celor Zece Porunci, împlinind în viaţa lor principiile acelor precepte, blestemul bolilor care inundă acum lumea nu ar fi existat.

Să pregătească un popor

Bărbaţii şi femeile nu pot încălca legea care guvernează organismul omenesc, îngăduindu-şi un apetit stricat şi patimi depravate fără a încălca şi Legea lui Dumnezeu. De aceea, El a îngăduit ca lumina reformei sănătăţii să strălucească asupra noastră ca să ne putem vedea păcatul când violăm legile pe care El le-a stabilit în fiinţa noastră. Toate bunurile sau suferinţele noastre pot fi descoperite cercetând încălcarea sau supunerea faţă de legile firii. Bunul nostru Tată ceresc vede starea deplorabilă a oamenilor care, unii cu bună ştiinţă, alţii din ignoranţă, îşi duc vieţile călcând legile stabilite de El. Şi, cu iubire şi milă faţă de neamul omenesc, El lasă ca lumina să strălucească asupra reformei sănătăţii. El face cunoscută Legea Sa şi pedeapsa care va urma încălcării ei pentru ca toţi să poată învăţa şi avea grijă să trăiască în armonie cu legile firii. El Îşi face cunoscută Legea atât de lămurit şi o scoate atât de mult în evidenţă, încât aceasta este asemenea unei cetăţi în vârf de munte. Toţi cei aflaţi în deplinătatea facultăţilor mintale o pot înţelege, dacă vor. Idioţii

nu vor fi responsabili pentru aceasta. Lucrarea care însoţeşte solia celui de-al treilea înger pentru a pregăti venirea Domnului este aceea de a face clare ca lumina zilei legile care guvernează organismul omenesc şi de a îndemna cu putere păzirea acestora. [70]

Înfrângerea lui Adam — biruinţa lui Hristos

Adam şi Eva au căzut din cauza unui apetit nestăpânit. Hristos a venit şi a rezistat înaintea celei mai grozave ispite a lui Satana şi pentru neamul omenesc a biruit pofta, arătând că omul poate birui. Tot aşa cum Adam a căzut din pricina poftei şi a pierdut Edenul cel binecuvântat, copiii lui Adam pot birui apetitul prin Hristos şi recâştiga Edenul prin cumpătare în toate lucrurile.

Ajutoare pentru deosebirea adevărului

Neştiinţa nu mai este astăzi o scuză pentru încălcarea Legii. Lumina străluceşte clar şi nimeni nu trebuie să fie neştiutor, căci Însuşi marele Dumnezeu este instructorul omului. Toţi sunt îndatoraţi prin obligaţiile cele mai sacre adevăratei experienţe pe care le-o dă El acum în privinţa reformei sănătăţii. El doreşte ca marele subiect al reformei sănătăţii să fie fluturat pretutindeni, căci altfel le este cu neputinţă bărbaţilor şi femeilor — cu toate obiceiurile lor păcătoase, care excită creierul şi distrug sănătatea — să înţeleagă adevărurile sacre prin care urmează să fie sfinţiţi, rafinaţi, înălţaţi şi făcuţi demni de societatea îngerilor cereşti în Împărăţia slavei. [...]

Sfinţiţi sau pedepsiţi

Apostolul Pavel roagă fierbinte biserica: „Vă îndemn, dar, fraţilor, pentru îndurările lui Dumnezeu, să aduceţi trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu; aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească“ (Rom. 12,1). Prin urmare, oamenii îşi pot face trupurile nesfinte prin îngăduinţe păcătoase. Nesfinţi, ei nu pot fi închinători spirituali şi sunt nevrednici de cer. Dacă omul va îndrăgi lumina pe care Dumnezeu, în îndurarea Sa, i-o dă asupra reformei sănătăţii, el poate fi sfinţit prin adevăr şi pregătit pentru viaţă veşnică. Dacă dispreţuieşte însă acea lumină şi trăieşte călcând legile firii, trebuie să plătească preţul pentru aceasta.

Un tip, lucrarea lui Ilie şi a lui Ioan

(1872) 3T 61-64

98. Ani de-a rândul a atras Domnul atenţia poporului Său asupra reformei sănătăţii. Aceasta este una dintre marile ramuri ale lucrării
[71] de pregătire pentru venirea Fiului omului. Ioan Botezătorul a ieşit în spiritul şi puterea lui Ilie pentru a pregăti calea Domnului şi a-i întoarce pe oameni la judecata ce-i caracterizează pe cei drepţi. El a reprezentat pe cei ce trăiesc adevăruri sacre pentru a le prezenta înaintea poporului, pentru a pregăti calea celei de-a doua apariţii a lui Hristos. Ioan a fost un reformator. Îngerul Gabriel, trimis din cer, a ţinut o cuvântare despre reforma sănătăţii tatălui şi mamei lui Ioan. El a spus că Ioan nu trebuia să bea vin sau băutură tare şi că avea să fie umplut cu Duhul Sfânt de la naşterea sa.

Ioan s-a despărţit de prietenii săi şi de viaţa îmbelşugată. Simplitatea îmbrăcămintei sale, un veşmânt ţesut din păr de cămilă, era o mustrare permanentă la adresa extravaganţei şi etalării preoţilor evrei şi la adresa oamenilor în general. Hrana sa, pur vegetariană — constând din roşcove şi miere sălbatică — era o mustrare pentru îngăduinţa apetitului şi lăcomia ce stăpânea pretutindeni. Profetul Maleahi declară: „Iată, vă voi trimite pe proorocul Ilie, înainte de a veni ziua Domnului, ziua aceea mare şi înfricoşată. El va întoarce inima părinţilor spre copii şi inima copiilor spre părinţii lor.“ Aici profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru cea de-a doua venire a lui Hristos sunt reprezentaţi prin credinciosul Ilie, tot aşa cum Ioan a venit în spiritul lui Ilie pentru a pregăti calea pentru prima venire a lui Hristos.

Trebuie agitat marele subiect al reformei şi conştiinţa obştei trebuie astfel trezită. Solia trebuie însoţită de cumpătare în toate lucrurile, pentru a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatrie, de la lăcomie, de la extravaganţele manifestate în îmbrăcăminte şi în alte lucruri.

Un contrast clar

Tăgăduirea de sine, umilinţa şi cumpătarea, cerute de la cei drepţi pe care Dumnezeu îi conduce şi îi binecuvântează în mod deosebit, urmează să fie prezentate poporului în contrast cu obiceiurile extravagante şi distrugătoare de sănătate ale celor ce trăiesc în acest veac

degenerat. Dumnezeu a arătat că reforma sănătăţii este tot atât de strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este mâna legată de corp. Nicăieri nu poate fi găsită o cauză mai mare a degradării [72] fizice şi morale ca aceea a neglijării acestui subiect important. Cei ce-şi îngăduie apetitul şi pasiunea şi îşi închid ochii faţă de lumină, de frică să nu vadă îngăduinţele păcătoase pe care nu sunt dispuşi să le părăsească, aceştia sunt vinovaţi înaintea lui Dumnezeu.

Oricine se întoarce într-o clipă de la lumină îşi împietreşte inima pentru a nesocoti lumina în alte privinţe. Oricine încalcă obligaţiile morale în ce priveşte alimentaţia şi îmbrăcămintea pregăteşte calea pentru încălcarea cerinţelor lui Dumnezeu privitoare la interese veşnice. [...]

Poporul pe care-l conduce Dumnezeu va fi deosebit. Ei nu vor fi asemenea lumii. Însă, dacă ei urmează călăuzirea lui Dumnezeu, vor împlini scopurile Sale şi vor preda voinţei Lui propria lor voinţă. Hristos va locui în inimă. Templul lui Dumnezeu va fi sfânt. Trupul vostru, spune apostolul, este templul Duhului Sfânt.

Dumnezeu nu cere de la copiii Săi tăgăduirea de sine în detrimentul tăriei fizice. El le cere să respecte legile naturale, să-şi păstreze sănătatea fizică. Calea naturală este drumul marcat de El, şi aceasta este suficient de largă pentru orice creştin. Dumnezeu a asigurat cu mână largă un belşug de daruri mărinimoase de tot felul pentru subzistenţa şi bucuria noastră. Însă, ca noi să ne putem bucura de apetitul natural, care va păstra sănătatea şi va prelungi viaţa, El pune restricţii asupra poftei. El spune: Fiţi atenţi, înfrânaţi-vă şi tăgăduiţi apetitul nefiresc. Dacă ne creăm un apetit stricat, violăm legile fiinţei noastre şi ne asumăm răspunderea pentru că am abuzat de corpurile noastre şi că am adus boala asupra noastră.

Daţi lucrării sanitare locul ei

(1900) 6T 327

99. Nepăsarea cu care mulţi au tratat cărţile de sănătate este o jignire la adresa lui Dumnezeu. A despărţi lucrarea privitoare la sănătate de marele corp al lucrării nu este după rânduiala Lui. Adevărul prezent constă în lucrarea reformei sănătăţii la fel de real ca şi în alte ramuri ale lucrării Evangheliei. Când este despărţită de altele, nici o ramură nu poate fi un întreg perfect. [73]

Evanghelia sănătăţii are apărători destoinici, dar lucrarea lor a fost foarte grea datorită faptului că mulţi predicatori, preşedinţi de conferinţă şi alte persoane din locuri cu influenţă nu au dat problemei sanitare atenţia cuvenită. Ei nu au recunoscut faptul că este în legătura ei cu lucrarea soliei, faptul că este braţul drept al corpului. În timp ce mulţi membri şi unii dintre slujitorii Evangheliei au arătat foarte puţin respect faţă de acest departament, Domnul Şi-a arătat preocuparea pentru el, făcându-l prosper şi bogat.

Când este bine condusă, lucrarea reformei sănătăţii este o pană despicătoare, deschizând drum către inimă şi altor adevăruri. Când solia îngerului al treilea este primită în plinătatea ei, reformei sănătăţii i se va da locul cuvenit în comitetele conferinţelor, în lucrarea comunităţii, în familie, la masă şi în toate lucrările gospodăriei. Atunci braţul drept va sluji şi va proteja corpul.

Dar deşi lucrarea sănătăţii îşi are locul în vestirea întreitei solii îngereşti, susţinătorii ei nu trebuie în nici un fel să se străduiască să o facă să ia locul soliei.

Nevoia de a fi stăpân pe sine însuşi

(1905) M.H. 129, 130

100. Unul dintre cele mai deplorabile efecte ale apostaziei originare a fost pierderea puterii omului de a se stăpâni. Numai în măsura în care această putere este redobândită putem vorbi de un progres real.

Trupul este singurul mijloc prin care mintea şi sufletul se dezvoltă în direcţia zidirii caracterului. Din acest motiv îşi dirijează vrăjmaşul sufletelor ispitele pentru slăbirea şi degradarea puterilor fizice. Succesul său în acest punct înseamnă capitularea întregii fiinţe înaintea răului. Tendinţele naturii noastre fizice — dacă nu se vor afla sub controlul unei puteri mai înalte — vor aduce cu siguranţă ruina şi moartea.

Corpul trebuie adus în ascultare. Puterile mai înalte ale făpturii trebuie să conducă. Pasiunile trebuie să fie controlate de către voinţă, care trebuie ea însăşi să se afle sub controlul lui Dumnezeu. Puterea împărătească a raţiunii, sfinţită prin harul divin, trebuie să fie stăpână
[74] în vieţile noastre.

Cerinţele lui Dumnezeu trebuie aduse înaintea conştiinţei. Bărbaţi şi femei deopotrivă trebuie conştientizaţi de datoria de a fi stăpâni pe ei înşişi, de nevoia purităţii, de eliberarea de orice poftă stricată şi obicei murdar. Ei trebuie să fie pătrunşi de înţelegerea faptului că toate puterile minţii şi trupului sunt darul lui Dumnezeu şi că este imperativ să fie păstrate în cea mai bună formă posibilă, pentru slujirea Sa.

Pastorii şi poporul să acţioneze în armonie

(1867) 1T 469, 470

101. O parte importantă a lucrării pastorului este aceea de a prezenta cu credincioşie poporului reforma sănătăţii, aşa cum este ea legată de solia celui de-al treilea înger, ca fiind o parte integrantă a aceleiaşi lucrări. Trebuie să o adopte ei înşişi negreşit şi să o vestească tuturor acelora care susţin a crede adevărul.

(1867) 1T 486

102. Mi-a fost arătat că reforma sănătăţii este o parte a soliei celui de-al treilea înger şi este tot atât de strâns legată de ea precum sunt braţul şi mâna legate de corpul omenesc. Am văzut că noi, ca popor, trebuie să facem un pas înainte în această mare lucrare. Pastorii şi poporul trebuie să acţioneze în armonie. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru marea strigare a celui de-al treilea înger. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înşişi pe care nu ar trebui s-o lase în seama lui Dumnezeu, ca să o înfăptuiască în locul lor. El le-a încredinţat lor această lucrare. Este o lucrare individuală; n-o poate face unul pentru altul.

O parte din, dar nu întreaga solie

(1867) 1T 559

103. Reforma sănătăţii este strâns legată de lucrarea celei de-a treia solii şi, cu toate acestea, nu este solia. Predicatorii noştri ar trebui să propovăduiască reforma sănătăţii, dar nu ar trebui totuşi să facă din aceasta tema principală, în locul soliei. Locul ei se află printre acele subiecte care expun lucrarea de pregătire necesară

în vederea evenimentelor pe care le aduce în atenţie solia; printre aceste subiecte, ea ocupă un loc proeminent. Noi trebuie să fim zeloşi pentru reformă şi totuşi să evităm să dăm impresia că suntem
[75] şovăielnici sau predispuşi la fanatism.

Letter 57, 1896

104. Reforma sănătăţii este tot atât de strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este braţul legat de corp; însă braţul nu poate lua locul corpului. Vestirea soliei celui de-al treilea înger, poruncile lui Dumnezeu şi mărturia lui Isus constituie povara lucrării noastre. Solia trebuie să fie vestită cu un strigăt mare şi trebuie să meargă în toată lumea. Prezentarea principiilor sănătăţii trebuie să fie unită cu această solie, dar nu trebuie în nici un caz să fie independentă de aceasta sau să-i ia locul în vreun fel.

Legătura ei cu instituţiile medicale

MS 23, 1901

105. Sanatoriile care sunt fondate trebuie să fie strâns şi inseparabil legate de Evanghelie. Domnul a dat instrucţiunea ca Evanghelia să fie dusă mai departe; şi Evanghelia include reforma sănătăţii în toate fazele ei. Lucrarea noastră este de a lumina lumea; căci ea este oarbă faţă de mişcările care au loc, pregătind calea pentru plăgile cărora Dumnezeu le va îngădui să vină asupra lumii. Străjerii credincioşi ai lui Dumnezeu trebuie să dea avertizarea. [...]

Reforma sănătăţii trebuie să iasă mai mult în evidenţă în vestirea soliei celui de-al treilea înger. Principiile reformei sănătăţii se găsesc în Cuvântul lui Dumnezeu. Evanghelia sănătăţii trebuie legată în mod ferm de lucrarea prin Cuvânt. Este intenţia lui Dumnezeu ca influenţa vindecătoare a reformei sănătăţii să fie o parte din ultimul mare efort de a vesti solia Evangheliei.

Medicii noştri trebuie să fie lucrători ai lui Dumnezeu. Trebuie să fie bărbaţi ale căror puteri au fost sfinţite şi transformate prin harul lui Hristos. Influenţa lor trebuie să fie împletită cu adevărul ce urmează să fie dat lumii. În unire completă şi desăvârşită cu lucrarea Evangheliei, lucrarea reformei sănătăţii va descoperi puterea ce i-a fost dată de Dumnezeu. Sub influenţa Evangheliei vor fi

înfăptuite mari reforme de către lucrarea misionară medicală. Însă despărţiţi lucrarea misionară medicală de Evanghelie şi lucrarea va fi prejudiciată. [76]

Letter 146, 1909

106. Sanatoriile şi comunităţile noastre pot atinge un standard mai înalt, mai sfânt. Reforma sănătăţii trebuie propovăduită şi practicată de poporul nostru. Domnul cheamă la o renaştere a principiilor reformei sănătăţii. Adventiştii de ziua a şaptea au de făcut o lucrare deosebită ca mesageri, pentru sufletele şi trupurile oamenilor.

Hristos a spus despre poporul Său: „Voi sunteţi lumina lumii“. Noi suntem poporul numit al lui Dumnezeu, pentru a vesti adevărurile de origine cerească. Cea mai solemnă şi sacră lucrare ce a fost încredinţată vreodată muritorilor este vestirea primei, celei de-a doua şi celei de-a treia solii îngereşti către lumea noastră. În oraşele mari ar trebui să existe institute de sănătate pentru a-i îngriji pe cei bolnavi şi a-i învăţa pe alţii marile principii ale reformei sănătăţii.

O pană de despicat

Letter 203, 1909

107. Am fost instruită că nu trebuie să amânăm lucrarea ce trebuie înfăptuită în direcţia reformei sănătăţii. Prin această lucrare urmează să ajungem la suflete, la drumul mare sau pe străduţe neînsemnate.

[Tract] (1893) C.H.

108. Pot vedea în providenţa Domnului că lucrarea misionară medicală are menirea de a fi o mare pană de despicat, pătrunzătoare, oriunde poate fi atins un suflet îmbolnăvit.

Să îndepărtăm prejudecăţile — să creştem influenţa

(1890) C.T.B.H. 121, 122

109. O mare parte din prejudecata care opreşte adevărul soliei celui de-al treilea înger să ajungă la inimile oamenilor ar putea fi

împiedicată dacă s-ar acorda mai multă atenţie reformei sănătăţii. Când oamenii sunt interesaţi de acest subiect, calea este adesea pregătită pentru intrarea altor adevăruri. Dacă văd că noi avem cunoştinţe în domeniul sănătăţii, ei vor crede mai uşor că suntem bine pregătiţi în învăţătura biblică.

Această ramură a lucrării Domnului nu a primit atenţia cuvenită şi s-a pierdut mult prin această neglijare. Dacă biserica ar manifesta
[77] un interes mai mare faţă de reformele prin care Însuşi Dumnezeu caută să o pregătească pentru venirea Sa, influenţa ei ar fi cu mult mai mare decât este acum. Dumnezeu a vorbit poporului Său şi doreşte ca el să audă şi să se supună glasului Său. Deşi reforma sănătăţii nu este solia celui de-al treilea înger, este strâns legată de aceasta. Cei ce vestesc solia ar trebui să propovăduiască şi reforma sănătăţii. Este un subiect pe care trebuie să-l înţelegem, ca să fim pregătiţi pentru evenimentele care ne aşteaptă, şi acesta ar trebui să aibă un loc important. Satana şi agenţii lui caută să împiedice această lucrare de reformă şi vor face tot ce pot ca să-i încurce şi să-i împovăreze pe cei ce se angajează în ea cu toată inima. Cu toate acestea, nimeni nu ar trebui să se descurajeze sau să pună capăt eforturilor lor din această pricină. Profetul Isaia vorbeşte astfel despre o caracteristică a lui Hristos: „El nu va slăbi, nici nu se va lăsa până va aşeza dreptatea pe pământ“ (Is. 42,4). Atunci să nu vorbească urmaşii Săi despre eşec sau descurajare, ci să-şi amintească preţul plătit pentru salvarea omului, ca să nu piară, ci să aibă viaţă veşnică.

(1909) 9T 112, 113

110. Lucrarea reformei sănătăţii este mijlocul ales de Domnul pentru reducerea suferinţei în lumea noastră şi curăţirea bisericii Sale. Învăţaţi poporul că poate acţiona asemenea unei mâini care-L ajută pe Dumnezeu, în cooperare cu Marele Lucrător, pentru refacerea sănătăţii fizice şi spirituale. Această lucrare poartă semnătura cerului şi va deschide uşi pentru ca adevărurile preţioase să poată intra. Este de lucru pentru toţi cei ce vor să se apuce de această lucrare în cunoştinţă de cauză.

[Vezi *Medical Ministry*, Secţiunea 2, „Planul divin în lucrarea misionară medicală“, şi Secţiunea 13, „Lucrarea misionară medicală
[78] şi lucrarea Evangheliei“]

[79]

[80]

Capitolul 4 — O alimentaţie corespunzătoare

[81]

Partea I — Alimentaţia prescrisă la început

Aleasă de Creator

(1905) M.H. 295, 296

111. Pentru a şti care sunt cele mai bune alimente, trebuie să studiem planul originar al lui Dumnezeu pentru alimentaţia omului. El, care l-a creat pe om şi care îi înţelege nevoile, a stabilit şi hrana pentru Adam. „Iată“, a zis El, „v-am dat orice iarbă care face sămânţă şi orice pom, care are în el rod cu sămânţă: aceasta să fie hrana voastră“ (Geneza 1,29). Părăsind Edenul pentru a-şi câştiga traiul muncind pământul aflat sub blestemul păcatului, omul a primit permisiunea să mănânce şi din „iarba de pe câmp“ (Geneza 3,18).

Cerealele, fructele, nucile şi legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase şi mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistenţă şi o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă şi mai stimulatoare nu le poate da.

(1864) Sp. Gifts IV 120

112. Dumnezeu a dat primilor noştri părinţi hrana pe care a rânduit-o pentru neamul omenesc. A fost împotriva planurilor Sale ca să se ia viaţa vreuneia dintre creaturile Lui. Nu trebuia să existe moarte în Eden. Roadele pomilor din grădină reprezentau alimentele cerute de nevoile omului.

[Pentru context, vezi 639]

Chemarea de a ne întoarce

(Scrisă în 1890) E. from U.T. 5, 6

113. Domnul intenţionează să-Şi aducă poporul să trăiască din nou cu fructe, legume şi cereale simple. [...] Pentru alimentaţia primilor noştri părinţi, Dumnezeu a lăsat fructele în starea lor naturală.

(1902) 7T 125, 126

114. Dumnezeu lucrează în favoarea copiilor Săi. El nu doreşte ca ei să fie fără resurse. El îi aduce înapoi la dieta dată la început
[82] omului. Dieta lor trebuie să fie alcătuită din alimente preparate din ceea ce a lăsat El. Componenta principală a acestui tip de alimentaţie o vor constitui fructele, cerealele şi nucile, dar vor fi folosite şi diverse rădăcinoase.

Letter 3, 1884

115. Mi-a fost arătat iarăşi şi iarăşi că Dumnezeu Îşi aduce poporul la ceea ce a intenţionat la început, şi anume să nu mănânce carnea animalelor. El doreşte ca noi să învăţăm poporul o cale mai bună. [...]

Dacă se renunţă la consumul de carne, dacă gustul este educat în această direcţie, dacă este încurajată plăcerea de a mânca fructe şi cereale, va fi curând aşa cum a intenţionat Dumnezeu să fie la început. Cei din poporul Său nu vor folosi deloc carnea.

[Israel readus la dieta originară — 644]

[Scopul lui Dumnezeu când a pus restricţii în alimentaţia israeliţilor — 641, 643, 644]

Partea a II-a — Alimentaţia simplă

Un ajutor pentru capacitatea de a înţelege uşor

(1869) 2T 352

116. Dacă a existat vreodată un timp în care dieta să fie cât mai simplă posibil, acum este acel timp.

(1880) 4T 515, 516

117. Dumnezeu doreşte ca bărbaţii să cultive tăria de caracter. Cei ce nu sunt decât nişte ipocriţi nu sunt persoanele care vor primi în curând o răsplată bogată. El vrea ca aceia care lucrează în cauza Sa să fie bărbaţi cu o simţire adâncă şi receptivitate mare. Ei ar trebui să fie cumpătaţi în mâncare; mâncărurile bogate şi cele de lux nu ar trebui să-şi găsească locul pe mesele lor; iar când creierul le este

continuu solicitat şi nu există exerciţiu fizic, ar trebui să mănânce cu moderaţie, chiar şi din mâncarea simplă. Claritatea minţii lui Daniel şi statornicia în ceea ce-şi propunea, tăria intelectului în ce priveşte dobândirea cunoştinţelor se datorau într-o mare măsură simplităţii dietei sale, împreună cu viaţa lui de rugăciune.

[Alimentaţia simplă aleasă de Daniel — 33, 34, 241, 242]

(1885) 5T 311

118. Dragii mei prieteni, în loc să alegeţi o cale prin care să împiedicaţi boala, voi o cocoloşiţi şi cedaţi puterii sale. Ar trebui să evitaţi folosirea medicamentelor şi să păziţi cu grijă legile sănătăţii. [83] Dacă puneţi preţ pe viaţa voastră, ar trebui să consumaţi mâncare simplă, pregătită în acelaşi fel, cât mai simplu, şi să faceţi mai mult exerciţiu fizic. Fiecare membru al familiei are nevoie de binefacerile reformei sănătăţii. Însă medicaţia ar trebui abandonată pentru totdeauna; căci nu numai că nu vindecă nici o maladie, dar slăbeşte şi organismul, făcându-l predispus la îmbolnăviri.

Scutind multă suferinţă

(1868) 2T 45, 46

119. Trebuie să împlineşti reforma sănătăţii în viaţa ta; să-ţi tăgăduieşti eul, să mănânci şi să bei pentru slava lui Dumnezeu. Abţine-te de la poftele trupeşti care se războiesc cu sufletul. Ai nevoie să practici cumpătarea în toate lucrurile. Iată o cruce pe care n-ai luat-o în seamă. Faptul de a te limita la o dietă simplă, care te va menţine în cea mai bună condiţie a sănătăţii, este o sarcină pentru tine. Dacă ai fi vieţuit conform luminii pe care Cerul a lăsat-o să strălucească pe cărarea ta, familia ţi-ar fi fost scutită de multă suferinţă. Propria ta cale a adus un rezultat sigur. Atâta vreme cât continui pe acest făgaş, Dumnezeu nu va intra în familia ta, nu te va binecuvânta mai cu seamă pe tine şi nu va face o minune să-ţi salveze familia din suferinţă. O dietă simplă, fără condimente, carne şi grăsimi de orice fel s-ar dovedi o binecuvântare pentru tine şi ar scuti-o pe soţia ta de multă durere, chin şi disperare. [...]

Motive pentru a trăi simplu

Pentru a-I aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârşită trebuie să cunoşti foarte bine cerinţele Sale. Ar trebui să foloseşti cea mai simplă hrană, pregătită în acelaşi fel, cât mai simplu, pentru ca nervii sensibili ai creierului să nu fie slăbiţi, amorţiţi sau paralizaţi, făcând astfel să-ţi fie imposibil să deosebeşti lucrurile sacre şi să preţuieşti ispăşirea, sângele curăţitor al lui Hristos, ca fiind inestimabil. „Nu ştiţi că cei ce aleargă în locul de alergare, toţi aleargă, dar numai unul capătă premiul? Alergaţi deci în aşa fel ca să căpătaţi premiul! Toţi cei ce se luptă la jocurile de obşte se supun la tot felul de înfrânări. Şi ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună care se poate veşteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună, care nu se poate veşteji. Eu, deci, alerg, dar nu ca şi cum n-aş şti încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care loveşte în vânt. Ci mă port aspru cu trupul meu,
[84] şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“ (1 Cor. 9,24-27).

Dacă oamenii, pentru nimic altceva decât o cunună pieritoare ca răsplată pentru ambiţia lor, se supuneau cumpătării în toate lucrurile, cu cât mai mult ar trebui să fie dispuşi să practice tăgăduirea de sine aceia care mărturisesc că sunt în căutarea nu numai a unei cununi de slavă nemuritoare, dar şi a unei vieţi care va ţine tot atât de mult ca tronul lui Iehova şi a unor bogăţii care sunt eterne, onoruri care sunt nepieritoare şi o greutate veşnică de slavă.

Nu-i vor determina oare perspectivele atrăgătoare puse înaintea celor care aleargă în cursa creştină să practice tăgăduirea de sine şi cumpătarea în toate lucrurile, pentru a-şi putea ţine în stăpânire înclinaţiile animalice, a-şi supune trupul şi controla apetitul şi pasiunile senzuale? Atunci vor putea fi părtaşi ai naturii divine, scăpând de stricăciunea care este în lume prin poftă.

Răsplata perseverenţei

(1905) M.H. 298, 299

120. Persoanele care s-au obişnuit cu o alimentaţie bogată, foarte excitantă, au un gust denaturat şi nu pot găsi dintr-o dată plăcere într-o hrană simplă. Va fi nevoie de ceva timp pentru ca gustul să revină la normal şi ca stomacul să se refacă de pe urma abuzurilor la care

a fost supus. Însă aceia care perseverează în folosirea alimentelor hrănitoare le vor găsi gustoase după câtva timp. Vor fi apreciate aromele delicate şi delicioase ale acestora şi vor fi consumate cu mai multă plăcere decât ar putea să ofere delicatesele nehrănitoare. Iar stomacul, aflat într-o stare de sănătate, nefiind nici iritat, nici supraîncărcat, îşi poate împlini lucrarea fără efort.

Să înaintăm

(1864) Sp. Gifts IV, 132

121. O reformă în mâncare ar constitui o economie de bani şi muncă. Nevoile unei familii pot fi cu uşurinţă satisfăcute printr-o alimentaţie simplă, hrănitoare. Mâncarea bogată distruge organele sănătoase ale minţii şi trupului. [85]

Letter 309, 1905

122. Toţi avem de luat în consideraţie faptul că nu trebuie să existe nici o extravaganţă în vreuna din direcţii. Trebuie să fim mulţumiţi cu o hrană curată, simplă şi de asemenea pregătită într-un mod simplu. Aceasta ar trebui să fie dieta şi pentru bogaţi, şi pentru săraci. Substanţele denaturate trebuie evitate. Ne pregătim pentru viaţa viitoare, veşnică, în Împărăţia cerului. Se cuvine să ne facem lucrarea în lumina şi tăria marelui şi atotputernicului Vindecător. Toţi trebuie să manifeste sacrificiu de sine.

Health Reformer, august 1866

123. Mulţi m-au întrebat: Ce cale să urmez pentru a-mi păstra cel mai bine sănătatea? Răspunsul meu este: Încetaţi să călcaţi legile fiinţei voastre; încetaţi să satisfaceţi un apetit pervertit, mâncaţi hrană simplă, îmbrăcaţi-vă într-un mod sănătos, lucru care va cere o simplitate a modestiei, munciţi într-un mod sănătos şi nu veţi fi bolnavi.

Dieta la întâlnirile de tabără

(1870) 2T 602, 603

124. La întâlnirile de tabără nu ar trebui luat nimic în afară de cele mai bune articole alimentare, sănătoase şi gătite într-un mod simplu, fără condimente şi grăsimi.

Sunt convinsă că nimeni nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru întâlnirile de tabără dacă păzeşte legile sănătăţii în ceea ce găteşte. Dacă nu fac prăjituri sau plăcinte, ci coc pâine graham simplă depinzând de fructe, conservate sau uscate, nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru întâlnire şi nu trebuie să fie bolnavi la întâlnire. Nimeni nu ar trebui să treacă prin toată perioada întâlnirilor fără o mâncare caldă. Există întotdeauna maşini de gătit în zona de cantonament, unde se poate pregăti aşa ceva.

Fraţii şi surorile nu trebuie să fie bolnavi în cantonament. Dacă se îmbracă aşa cum trebuie în răcoarea dimineţii şi a serii şi sunt atenţi să varieze îmbrăcămintea în funcţie de schimbarea vremii, astfel încât să-şi păstreze o bună circulaţie, dacă păzesc cu stricteţe regularitatea în somn şi consumul de alimente simple, nemâncând nimic între mese, nu au de ce să se îmbolnăvească. Astfel, ei se pot simţi bine în timpul întâlnirii, mintea lor poate fi limpede şi în stare
[86] să aprecieze adevărul şi se pot întoarce la casele lor înviorați în trup şi spirit. Cei care au fost angajaţi în muncă grea zi de zi încetează acum exerciţiul fizic intens; de aceea nu ar trebui să mănânce cantitatea de hrană pe care o consumau de obicei. Dacă fac aceasta, stomacurile lor vor fi împovărate peste măsură.

La aceste întâlniri dorim să avem întreagă în special puterea creierului şi în cea mai sănătoasă condiţie pentru a auzi adevărul, pentru a-l aprecia şi a-l reţine, pentru ca toţi să-l poată practica după ce se întorc de la întâlnire. Dacă stomacul este împovărat cu prea multă mâncare, chiar şi din cea simplă, forţa creierului este chemată în ajutorul organelor digestive. Asupra creierului se manifestă o senzaţie de amorţeală. Este aproape cu neputinţă să-ţi ţii ochii deschişi. Chiar adevărurile care ar trebui auzite, înţelese şi practicate sunt în întregime pierdute prin indispoziţie sau pentru că paralizia a cuprins aproape tot creierul ca urmare a cantităţii de hrană consumată.

Aş vrea să-i sfătuiesc pe toţi să pună ceva cald în stomac în fiecare dimineaţă măcar. Puteţi face aceasta fără multă trudă. Puteţi face o fiertură de graham. Dacă făina de graham este prea mare,

cerneţi-o şi, când fiertura este fierbinte, adăugaţi lapte. Aceasta va face o mâncare cât se poate de gustoasă şi sănătoasă pentru tabără. Iar dacă pâinea voastră este uscată, fărâmiţaţi-o în fiertură şi va fi bună. Nu sunt de acord cu consumul de multă hrană rece pentru motivul că organismul trebuie să dea forţă vitală pentru încălzirea mâncării până când aceasta ajunge la aceeaşi temperatură cu stomacul înainte ca lucrarea digestiei să poată fi continuată. Un alt fel de mâncare foarte simplu şi totuşi foarte hrănitor este fasolea, fiartă sau coaptă. Amestecaţi o porţie cu apă, adăugaţi lapte sau smântână şi faceţi o ciorbă; pâinea poate fi folosită ca în cazul fierturii de graham.

[Vânzarea de bomboane, îngheţată etc. în zona de cantonament — 529, 530]

[Gătitul inutil în vederea pregătirii pentru întâlnirile de tabără — 57]

Masa la iarbă verde

(1867) 1T 514

125. Mai multe familii care locuiesc la oraş sau într-un sat să se unească şi să-şi lase ocupaţiile care i-au solicitat fizic şi mintal şi să facă o excursie la ţară, pe marginea unui lac frumos sau într-o dumbravă plăcută, unde priveliştile naturii sunt minunate. Ar trebui să-şi ia cu ei mâncare simplă, sănătoasă, cele mai bune fructe şi cereale, [87] şi să-şi întindă masa la umbra vreunui copac sau sub baldachinul cerului. Călătoria până acolo, exerciţiul fizic şi peisajul vor înviora apetitul şi se vor putea bucura de un ospăţ pe care l-ar putea invidia şi împăraţii.

[Evitaţi excesul în gătit — 793]

[Sfat pentru muncitorii sedentari — 225]

[Simplitate în dieta din Sabat — 56]

Letter 135, 1902

126. Cei ce apără reforma sănătăţii să se străduiască serios să facă din ea tot ceea ce pretind că este. Să renunţe la tot ceea ce este în detrimentul sănătăţii. Folosiţi mâncare simplă, sănătoasă. Fructele sunt excelente şi scutesc mult timp petrecut cu gătitul. Renunţaţi la produsele bogate de patiserie, prăjituri, deserturi şi la celelalte

feluri pregătite pentru a ispiti apetitul. Mâncaţi mai puţine feluri de mâncare la o masă şi mâncaţi cu recunoştinţă.

Simplitate în exercitarea ospitalităţii

(1900) 6T 345

127. Hristos a dat în propria Sa viaţă o lecţie de ospitalitate. Când a fost înconjurat de mulţimea flămândă pe malul lacului, El nu i-a lăsat să plece la casele lor neîntremaţi. El le-a spus ucenicilor: „Daţi-le voi să mănânce“ (Mat. 14,16). Şi, printr-un act de putere creatoare, El a procurat hrană îndestulătoare pentru a satisface nevoia lor. Şi cu toate acestea, cât de simplă a fost hrana procurată! Acolo n-au existat bunătăţi alese. El, care avea la îndemână toate resursele cerului, ar fi putut întinde înaintea oamenilor o masă bogată. Dar El a procurat numai ceea ce era de ajuns pentru a satisface nevoia lor, ceea ce constituia hrana zilnică a pescarilor din preajma lacului.

Dacă oamenii ar fi astăzi simpli în deprinderile lor, dacă ar trăi în armonie cu legile naturii, ar fi mijloace din belşug pentru toate nevoile familiei omeneşti. Ar fi mai puţine nevoi închipuite şi mai multe prilejuri de a lucra după metodele lui Dumnezeu. Hristos nu a căutat să-i atragă pe oameni, satisfăcând dorinţa lor după lucruri alese. Hrana simplă, pe care El a procurat-o, era o asigurare nu numai cu privire la puterea Lui, dar şi cu privire la iubirea Lui, cu privire la grija Lui duioasă pentru ei în ceea ce priveşte nevoile obişnuite ale
[88] vieţii.

(1865) H. to L., cap. 1, 54, 55

128. Bărbaţi şi femei care mărturisesc că sunt urmaşi ai lui Hristos sunt adesea robi ai modei şi ai unui apetit nestăpânit. În pregătirea pentru întruniri mondene, timpul şi puterea care ar trebui consacrate unor scopuri mai înalte şi mai nobile sunt petrecute gătind o diversitate de mâncăruri nesănătoase. Pentru că aşa este la modă, mulţi din cei ce sunt săraci şi dependenţi de munca lor de zi cu zi vor face pentru oaspeţi cheltuieli pentru prepararea diferitelor feluri de prăjituri bogate, dulceaţă, plăcinte şi diverse mâncăruri la modă, toate acestea nefăcând decât să vatăme pe cei ce le consumă; când, în acelaşi timp, ei au nevoie de sumele cheltuite în acest fel pentru

cumpărarea îmbrăcămintei pentru ei înşişi şi copiii lor. Acest timp, petrecut gătind alimente pentru satisfacerea gustului pe socoteala stomacului, ar trebui devotat educaţiei morale şi religioase a copiilor lor.

Vizita mondenă este folosită ca ocazie pentru a da frâu liber lăcomiei. Se consumă în aşa măsură alimente şi băuturi vătămătoare, încât se împovărează peste măsură organele digestive. Forţele vitale sunt solicitate în acţiunea de mistuire, lucru care produce o epuizare, deranjează foarte mult circulaţia sângelui şi, ca rezultat, se simte lipsa energiei vitale în tot organismul. Binecuvântările care ar putea veni în urma vizitelor sunt adesea pierdute pentru motivul că gazda, în loc să câştige de pe urma conversaţiei cu tine, se chinuie cu maşina de gătit, pregătind o varietate de mâncăruri cu care să te ospăteze. Bărbaţii şi femeile creştine n-ar trebui să permită niciodată încurajarea în direcţia aceasta, mâncând din delicatesele astfel pregătite. Să priceapă că obiectul vizitei tale nu este îngăduirea apetitului, ci binecuvântarea reciprocă, venită din faptul de a fi împreună şi a împărtăşi gânduri şi simţăminte. Conversaţia să aibă acel caracter înălţat, înnobilator, care poate fi după aceea reamintit cu sentimente de plăcere nespus de mare.

(1865) H.to L., cap. 1, 55, 56

129. Cei ce primesc oaspeţi ar trebui să aibă mâncare sănătoasă, hrănitoare, făcută din fructe, cereale şi legume, pregătite într-un mod simplu şi gustos. O astfel de mâncare nu va cere decât un plus neînsemnat de muncă şi cheltuială şi, dacă se consumă în cantităţi [89]
moderate, nu va face rău nimănui. Dacă cei lumeşti aleg să-şi sacrifice timpul, banii şi sănătatea pentru a-şi satisface apetitul, aşa să facă şi să plătească preţul pentru încălcarea legilor sănătăţii; însă creştinii ar trebui să ia o atitudine fermă în privinţa acestor lucruri şi să-şi exercite influenţa în direcţia cea bună. Ei pot face mult în ce priveşte reformarea acestor obiceiuri „la modă“, care distrug sănătatea şi sufletul.

[Exemplul creştinilor la mesele lor, un exemplu pentru cei slabi în privinţa stăpânirii de sine — 354]

[Ospăţurile complicate, o povară şi o vătămare — 214]

[Efectele tratamentelor culinare complicate asupra propriilor copii şi familii — 348]

[Păcatul unei diete sărace pentru familie şi excesive pentru oaspeţi — 284]

[O dietă simplă este cea mai bună pentru copii — 349, 356, 357, 360, 365]

[Simplitatea în pregătirea mâncărurilor sănătoase — 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410]

Pregătiţi pentru oaspetele neaşteptat

(1905) M.H. 322

130. Unii capi de familie sărăcesc masa celor din casă pentru a furniza o masă scumpă oaspeţilor. Acest lucru este neînţelept. Ar trebui să existe mai multă simplitate în tratarea oaspeţilor. Nevoile familiei să se bucure în primul rând de atenţie.

Economia neînţeleaptă şi obiceiurile artificiale împiedică adesea manifestarea ospitalităţii când este nevoie şi ar fi o binecuvântare. Cantitatea obişnuită de hrană pentru mesele noastre ar trebui să fie calculată astfel, încât oaspetele neaşteptat să fie primit bine, fără ca gospodina să fie împovărată prin pregătiri suplimentare.

[Obiceiul Ellenei White — nu gătea ceva „în plus“ pentru oaspeţi — Apendicele I:8]

[Mâncarea simplă servită în casa White — Apendicele I:1, 13, 14, 15]

[Meniul să varieze de la o masă la alta şi să fie pregătit în mod plăcut — 320]

Gândiţi-vă mai puţin la hrana vremelnică

Letter 73, 1896

131. Trebuie să medităm neîncetat asupra Cuvântului, să-l consumăm, să-l digerăm şi, prin practica noastră, să îl asimilăm, aşa încât să fie luat în fluxul vieţii. Cel care se hrăneşte zilnic din Hristos, prin
[90] exemplu, îi va învăţa pe alţii să se gândească mai puţin la ceea ce mănâncă fizic şi să simtă o dorinţă mult mai mare pentru hrana pe care o dau sufletului.

Adevăratul post care ar trebui recomandat tuturor este abţinerea de la orice fel de mâncare aţâţătoare şi folosirea corespunzătoare a alimentelor hrănitoare, simple, de care Dumnezeu a avut grijă să existe din abundenţă. Oamenii ar trebui să se gândească mai puţin la ceea ce vor mânca sau bea, la hrana vremelnică, şi să se gândească mult mai mult la hrana din cer, care va da sănătate şi vitalitate întregii lor experienţe religioase.

Influenţa reformatoare a vieţii simple

(1882) 5T 206

132. Dacă ne-am îmbrăca în haine simple, modeste, fără a avea legătură cu moda; dacă pe mesele noastre ar fi totdeauna mâncare simplă, sănătoasă, evitând orice lux, orice extravaganţă; dacă locuinţele noastre ar fi construite cu o simplitate cuviincioasă şi mobilate în acelaşi fel, acestea ar arăta puterea sfinţitoare a adevărului şi ar avea o influenţă însemnată asupra necredincioşilor. Însă câtă vreme ne conformăm lumii în aceste privinţe, în unele cazuri căutând parcă să-i depăşim pe cei lumeşti în aranjamente fanteziste, predicarea adevărului nu va avea decât un mic efect sau nici unul. Cine va crede adevărul solemn pentru acest timp, când cei ce mărturisesc deja că îl cred îşi contrazic credinţa prin ceea ce fac? Nu Dumnezeu ne-a închis ferestrele cerului, ci faptul că ne-am conformat obiceiurilor şi practicilor lumii.

(1905) M.H. 47

133. Printr-o minune a puterii divine a hrănit Hristos mulţimea; şi totuşi, cât de umilă a fost masa oferită — doar peştii şi pâinile de orz, care constituiau hrana zilnică a pescarilor din Galilea.

Hristos ar fi putut întinde o masă bogată pentru popor, însă hrana pregătită numai pentru satisfacerea apetitului n-ar fi dus la nici o lecţie care să fie pentru binele lor. Prin această minune, Hristos dorea să dea o lecţie despre simplitate. Dacă oamenii de astăzi ar păstra simplitatea în obiceiurile pe care le au, trăind în armonie cu legile naturii, aşa cum au făcut-o Adam şi Eva la început, ar exista [91] o cantitate abundentă de hrană pentru nevoile familiei omeneşti.

Însă egoismul şi îngăduinţa apetitului au adus păcatul şi mizeria, din pricina excesului, pe de o parte, şi a lipsei, pe de altă parte.

(1875) 3T 401

134. Dacă cei ce îşi spun creştini şi-ar folosi mai puţin din avere pentru împodobirea corpului şi înfrumuseţarea caselor şi ar cheltui mai puţin pentru articole extravagante de lux pe care le pun pe mesele lor şi care le distrug sănătatea, ar putea pune sume mult mai mari în vistieria lui Dumnezeu. L-ar imita astfel pe Răscumpărătorul lor, care a părăsit Cerul, bogăţiile şi slava Sa şi a devenit sărac de dragul nostru, pentru ca noi să putem avea bogăţiile veşnice.

Partea a III-a — O dietă adecvată

Nu este o chestiune de indiferenţă

[C.T.B.H. 49, 50] (1890) C.H. 118

135. Întrucât este rău să mâncăm doar pentru a ne satisface un gust pervertit, nu rezultă de aici că ar trebui să fim indiferenţi faţă de mâncare. Este o chestiune de cea mai mare importanţă. Nimeni nu ar trebui să adopte o dietă săracă. Mulţi sunt slăbiţi de pe urma bolii şi au nevoie de mâncare hrănitoare, bine gătită. Mai presus de oricare alţii, reformatorii din domeniul sănătăţii ar trebui să fie prevăzători să evite extremele. Trupul trebuie să primească suficientă hrană. Dumnezeul care le dă iubiţilor Săi un somn dulce le-a pus la dispoziţie şi alimente potrivite pentru a-şi păstra organismul într-o condiţie sănătoasă.

(1905) M.H. 271

136. Pentru a avea o sănătate bună, trebuie să avem un sânge bun; căci sângele este izvorul vieţii. El repară ceea ce s-a distrus şi hrăneşte corpul. Când este alimentat cu elemente hrănitoare potrivite şi când este curăţat şi vitalizat prin contactul cu aerul curat, el transportă viaţa şi vigoarea în fiecare parte a organismului. Cu cât este mai bună circulaţia, cu atât mai bine se va împlini această lucrare.

[Legătura dintre o dietă corespunzătoare şi sănătatea minţii — 314]

[Legătura dintre o dietă corespunzătoare şi experienţa spirituală sănătoasă — 324, par. 4] [92]

Mărinimoasa purtare de grijă a lui Dumnezeu

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114, 115

137. Dumnezeu i-a oferit omului mijloace abundente pentru satisfacerea unui apetit nepervertit. El a desfăşurat înaintea lui roadele pământului — o varietate bogată de alimente care sunt bune la gust şi hrănitoare pentru organism. Despre acestea, binevoitorul nostru Părinte Ceresc spune că putem mânca după plăcere. Fructele, cerealele şi legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente şi fără nici un fel de grăsimi, constituie, cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă dietă. Acestea hrănesc corpul şi dau intelectului o vigoare şi o putere de rezistenţă care nu sunt produse de o alimentaţie excitantă.

MS 27, 1906

138. În cereale, fructe, legume şi nuci se găsesc toate elementele nutritive de care avem nevoie. Dacă vrem să venim la Domnul cu o minte nepretenţioasă, El ne va învăţa cum să pregătim mâncăruri sănătoase, neîntinate de atingerea cărnii.

O dietă sărăcăcioasă discreditează reforma sănătăţii

Letter 135, 1902

139. Unii din poporul nostru se abţin cu conştiinciozitate de la consumul de alimente necorespunzătoare şi neglijează în acelaşi timp să mănânce din cele ce ar oferi elementele necesare hrănirii corecte a corpului. Să nu dăm niciodată o mărturie împotriva reformei sănătăţii prin faptul că nu folosim o mâncare sănătoasă şi gustoasă în locul articolelor alimentare vătămătoare la care am renunţat. Este nevoie de mult tact şi discernământ în prepararea mâncărurilor hrănitoare care să ia locul celor ce au reprezentat dieta obişnuită a multor familii. Acest efort necesită credinţă în Dumnezeu, hotărâre

în scopul propus şi o disponibilitate de întrajutorare. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive corespunzătoare aduce ruşine asupra cauzei reformei sănătăţii. Suntem muritori şi trebuie să ne asigurăm alimente care vor da corpului hrana potrivită.

[O dietă săracă nu este recomandată — 315, 317, 318, 388]

[O dietă săracă, rezultatul unor puncte de vedere extremiste — 316]

[Când renunţăm la carne, să ne păzim să nu avem o dietă săracă
[93] — 320, 816]

[Experienţa spirituală nu se adânceşte printr-o alimentaţie săracă — 323]

[Situaţia membrilor unei familii care piereau din lipsa unor alimente simple, hrănitoare — 329]

[C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 155, 156

140. Cercetează-ţi obiceiurile alimentare. Studiază de la cauză la efect, dar nu da o mărturie mincinoasă împotriva reformei sănătăţii, urmând în neştiinţă o cale care militează împotriva ei. Nu îţi neglija sau suprasolicita corpul, făcându-l astfel incapabil de a-I aduce lui Dumnezeu acea slujire pe care are dreptul s-o primească. Din ce am aflat sigur, unii dintre cei mai folositori lucrători în lucrarea noastră au murit din pricina unei asemenea neglijenţe. A avea grijă de corp, asigurându-i o hrană gustoasă şi întăritoare, este una dintre primele datorii ale capului de familie. Este cu mult mai bine să avem mai puţine haine şi mobilier decât să ne zgârcim la ceea ce punem pe masă.

Adaptarea alimentaţiei la nevoile individuale

(1902) 7T 133, 134

141. În folosirea alimentelor, trebuie să uzăm de un bun simţ sănătos. Când vedem că un anumit aliment nu corespunde pentru noi, nu e nevoie să scriem scrisori ca să întrebăm care este cauza tulburării. Schimbaţi dieta, folosiţi cantităţi mai mici din unele alimente, încercaţi alte preparate. În curând vom şti care este efectul anumitor combinaţii asupra noastră. Ca fiinţe omeneşti inteligente, să studiem în mod individual principiile şi să folosim experienţa şi

judecata noastră pentru a hotărî care sunt alimentele cele mai bune pentru noi.

[Nu toţi pot subzista cu aceeaşi dietă — 322]

(1905) M.H. 297

142. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase şi fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienţei şi unei judecăţi sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesităţi.

Rezerva abundentă a naturii în ce priveşte fructele, nucile şi cerealele este îndestulătoare şi, an după an, produsele tuturor ţărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilităţile sporite de transport. Ca urmare, multe articole alimentare care erau privite acum câţiva ani ca un lux costisitor sunt acum la îndemâna tuturor, ca [94] alimente de folosinţă curentă. Acesta este îndeosebi cazul fructelor uscate şi conservate.

[Să nu limităm alimentaţia, anticipând vremea de strâmtorare — 323]

[Prepararea plăcută şi variată a alimentelor — 320]

[O dietă corespunzătoare în sanatoriile noastre — 426, 427, 428, 429, 430]

[Nu a existat o dietă sărăcăcioasă în casa White — Apendicele I:8, 17]

Partea a IV-a — Alimentaţia din diferite ţări

Potrivită cu sezonul şi climatul

Letter 14, 1901

143. Alimentele folosite ar trebui să corespundă climatului. Unele alimente potrivite pentru o ţară nu vor corespunde deloc într-un alt loc.

(1905) M.H. 296, 297

144. Nu toate alimentele — hrănitoare în sine — sunt la fel de bune pentru nevoile noastre, în toate împrejurările. Ar trebui să avem grijă când alegem alimentele. Alimentaţia noastră trebuie să

fie potrivită cu anotimpul, cu climatul în care trăim şi cu ocupaţia pe care o avem. Unele alimente care sunt potrivite pentru un anotimp sau un anumit climat nu sunt potrivite în altul. Tot astfel, există alimente diferite, potrivite perfect pentru persoane cu ocupaţii diferite. Deseori, o hrană care poate fi folosită spre avantajul celor angajaţi în muncă fizică grea este nepotrivită pentru persoane care au ocupaţii sedentare sau care necesită un efort intelectual intens. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase şi fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienţei şi unei judecăţi sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesităţi.

Alimente hrănitoare se găsesc în orice ţară

Letter 135, 1902

145. Să înaintăm în cunoştinţă de cauză când ne simplificăm dieta. În providenţa lui Dumnezeu, fiecare ţară produce articole alimentare ce conţin elementele nutritive necesare zidirii organismului. Acestea pot fi transformate în feluri de mâncare sănătoasă şi apetisantă.

(1905) M.H. 299

146. Dacă planificăm cu înţelepciune, ne putem asigura ceea ce va promova sănătatea în modul cel mai înalt, aproape în orice
[95] ţară. Diferitele preparate din orez, grâu, porumb şi ovăz sunt exportate aproape pretutindeni şi de asemenea fasolea, mazărea şi lintea. Acestea, împreună cu fructele indigene sau de import şi varietatea de legume care sunt cultivate în fiecare localitate dau ocazia alegerii unei diete complete, fără folosirea cărnii. [...] Oriunde pot fi obţinute la preţuri moderate fructe uscate, cum ar fi stafidele, prunele, merele, perele, caisele şi piersicile, se va descoperi că ele pot fi folosite ca articole alimentare principale cu mult mai multă libertate decât se obişnuieşte, cu cele mai bune rezultate pentru sănătatea şi vigoarea tuturor categoriilor de muncitori.

O sugestie pentru tropice

Letter 91, 1898

147. Într-o zonă de climă caldă, fierbinte, ar trebui să se dea lucrătorului mai puţin de lucru decât într-un climat mai răcoros, indiferent în ce sector de activitate are de lucrat. Domnul Îşi aduce aminte că nu suntem decât ţărână. [...]

Cu cât este adăugat mai puţin zahăr în alimentele preparate, cu atât va fi mai puţin dificil din pricina climatului cald.

Nevoia de tact în predarea reformei sănătăţii

Letter 37, 1901

148. Pentru a ne face lucrarea în linii drepte, simple, trebuie să recunoaştem condiţiile la care este supusă familia omenească. Dumnezeu a purtat de grijă celor ce locuiesc în diferitele ţări ale lumii. Cei ce doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să ia în consideraţie cu atenţie modul în care propovăduiesc reforma sănătăţii în marea vie a Domnului. Ei trebuie să acţioneze cu grijă, specificând întocmai care alimente ar trebui consumate şi care nu. Mesagerul omenesc trebuie să se alăture Ajutorului divin în prezentarea soliei de îndurare înaintea mulţimilor pe care Dumnezeu doreşte să le mântuiască.

[Pentru context, vezi 324]

[Trebuie să avem o grijă deosebită în ţările noi sau în teritoriile lovite de sărăcie în ce priveşte carnea, laptele şi ouăle — 324]

(1909) 9T 159

149. Nu trasăm nici o linie clară care să fie urmată în dietă; dar spunem totuşi că, în ţările în care există din abundenţă fructe, [96] cereale şi nuci, carnea nu este alimentul potrivit pentru poporul lui Dumnezeu.

(1902) 7T 126

150. Domnul doreşte ca aceia care trăiesc în ţări în care se pot obţine fructe proaspete în cea mai mare parte a anului să se trezească şi să folosească binecuvântarea pe care o au în fructele acestea. Cu cât depindem mai mult de fructele proaspete, aşa cum sunt, culese din pom, cu atât mai mare va fi binecuvântarea.

[Pentru context, vezi 397]

Asigurarea călăuzirii divine

(1902) 7T 124, 125

151. Domnul îi va învăţa pe mulţi din toate părţile lumii să combine fructele, cerealele şi legumele pentru a face din ele alimente care să susţină viaţa şi să nu producă boala. Aceia care n-au văzut niciodată reţetele pentru alimentele sănătoase care sunt acum pe piaţă vor lucra inteligent, experimentând produsele alimentare ale pământului, şi vor primi lumină cu privire la folosirea acestor produse. Domnul le va arăta ce să facă. El, care dă iscusinţă şi pricepere poporului Său dintr-o parte a lumii, va da iscusinţă şi pricepere şi poporului Său din alte părţi ale lumii. Intenţia Lui este ca toate comorile alimentare ale fiecărei ţări să fie în aşa fel pregătite, încât să poată fi folosite în ţările pentru care sunt potrivite. După cum a dat mana din cer pentru a-i susţine pe copiii lui Israel, tot aşa Dumnezeu va da poporului Său din diferite locuri iscusinţă şi înţelepciune pentru a folosi produsele acestor ţări la pregătirea de alimente care să ia locul cărnii.

(1902) 7T 133

152. Este planul lui Dumnezeu ca în orice loc bărbaţii şi femeile să fie încurajaţi să-şi dezvolte talentele în pregătirea de alimente sănătoase din produsele naturale ce se găsesc în partea locului. Dacă se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-şi iscusinţa şi ingeniozitatea sub călăuzirea Duhului Sfânt, ei vor învăţa cum să prepare produsele naturale, făcând din ele alimente sănătoase. În felul acesta, ei vor fi în stare să-i înveţe pe cei săraci să-şi procure singuri alimentele care vor înlocui carnea. Cei instruiţi în felul acesta, la rândul lor, vor
[97] instrui pe alţii.

O astfel de lucrare va fi făcută cu zel şi energie sfântă. Dacă ar fi fost făcută mai înainte, ar fi mult mai mulţi oameni la adevăr şi mult mai mulţi ar putea da învăţătură. Să ne cunoaştem datoria şi apoi să căutăm să o îndeplinim. Nu trebuie să fim dependenţi şi neajutoraţi, aşteptând ca alţii să facă lucrarea pe care Dumnezeu ne-a încredinţat-o nouă.

[98] [Vezi de asemenea 401, 407]

[99]

[100]

[101]

Capitolul 5 — Fiziologia digestiei

Răsplata pentru respectarea legilor firii

Letter 274, 1908

153. Respectul acordat modului corect de a trata stomacul va fi răsplătit printr-o gândire clară şi o minte puternică. Organele tale digestive nu vor fi uzate prematur pentru a da mărturie împotriva ta. Avem datoria de a aprecia inteligenţa pe care ne-a dat-o Dumnezeu, mâncând, studiind şi lucrând cu înţelepciune. Ne revine datoria sacră de a ne păstra trupul într-o asemenea stare, încât să avem o respiraţie plăcută, curată. Trebuie să apreciem lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra reformei sănătăţii, reflectând asupra altora, prin cuvânt şi faptă, o lumină clară despre acest subiect.

Efectele fizice ale supraalimentaţiei

(1870) 2T 364

154. Ce influenţă are supraalimentaţia asupra stomacului? Acesta ajunge debilitat, organele digestive sunt slăbite şi boala se instalează ca rezultat final, cu tot cortegiul ei de rele. Dacă persoanele erau dinainte bolnave, ele sporesc greutăţile asupra lor şi îşi micşorează vitalitatea cu fiecare zi pe care o trăiesc. Aceştia îşi cheamă forţele vitale în acţiune inutilă pentru a se îngriji de mâncarea pe care şi-o pun în stomac.

Letter 73a, 1896

155. Adesea, această necumpătare se resimte dintr-o dată, sub forma durerilor de cap, indigestiei şi colicilor. Asupra stomacului a fost pusă o sarcină cu care nu se poate descurca şi urmarea este un sentiment de apăsare. Mintea este confuză, stomacul se răzvrăteşte. Dar aceste rezultate nu se produc totdeauna după ce s-a mâncat în exces. În unele cazuri, stomacul este paralizat. Nu este simţită nici o

senzaţie de durere, dar organele digestive îşi pierd forţa vitală. Temelia mecanismului omenesc este subminată treptat şi viaţa devine
[102] foarte neplăcută.

Letter 142, 1900

156. Te sfătuiesc să te abţii în dieta ta. Ca străjer creştin raţional, ia toate măsurile de pază a uşii către stomac, nelăsând să treacă de buzele tale nimic din ceea ce va fi un inamic al sănătăţii şi vieţii tale. Dumnezeu consideră că eşti răspunzător pentru respectarea luminii pe care ţi-a dat-o asupra reformei sănătăţii. Fluxul puternic de sânge către cap trebuie oprit. În membrele noastre se află vase sangvine mari, în scopul de a distribui curentul dătător de viaţă tuturor părţilor corpului. Focul pe care-l aprinzi în stomac îţi face creierul asemenea unui cuptor încins. Mănâncă mult mai puţin, din alimentele simple care nu necesită o asezonare bogată. Pasiunile tale animalice trebuie înfometate, nu cocoloşite şi nutrite. Congestia de sânge din creier întăreşte instinctele animalice şi slăbeşte puterile spirituale. [...]

Lucrul de care ai nevoie este mai puţină hrană fizică şi mai multă hrană spirituală, mai multă pâine a vieţii. Cu cât va fi mai simplă dieta ta, cu atât va fi mai bine pentru tine.

Blochează maşinăria umană

(1870) 2T 412, 413

157. Fratele meu, ai multe de învăţat. Tu laşi frâu liber apetitului, consumând mai multă mâncare decât poate organismul tău transforma în sânge bun. Este un păcat să fii necumpătat în privinţa cantităţii de mâncare îngurgitate, fie şi în cazul în care calitatea este ireproşabilă. Mulţi cred că, dacă nu consumă carne şi articole alimentare grele, pot mânca alimente simple până când nu mai pot înghiţi nici un dumicat. Aceasta este o greşeală. Mulţi dintre cei ce mărturisesc că sunt reformatori în ce priveşte sănătatea nu sunt altceva decât nişte mâncăi. Ei pun asupra organelor digestive o povară atât de mare, încât vitalitatea organismului este epuizată în efortul de evacuare a acesteia. Lucrul acesta are şi o influenţă depresivă asupra intelectului; căci puterea nervilor creierului este cerută pentru a ajuta stomacul în lucrarea lui. Faptul de a mânca în exces, chiar şi

mâncarea cea mai simplă, amorţeşte nervii sensibili ai creierului şi îi slăbeşte vitalitatea. Supra-alimentaţia are un efect şi mai rău asupra organismului decât lucrul în exces; puterile sufletului sunt secătuite mai mult prin necumpătarea în mâncare decât prin necumpătarea în muncă. [103]

Organele digestive nu ar trebui să fie niciodată împovărate printr-o cantitate sau calitate de hrană care să forţeze organismul să o asimileze. Tot ce este adus în stomac, peste ceea ce organismul poate folosi pentru a transforma în sânge bun, încarcă şi înfundă maşinăria umană; căci surplusul nu poate fi preschimbat nici în carne, nici în sânge, şi prezenţa acestuia împovărează ficatul şi provoacă organismului o stare bolnăvicioasă. Stomacul este suprasolicitat în eforturile lui de a se debarasa de povară şi atunci apare un sentiment de slăbiciune, care este perceput ca însemnând foame şi, fără să se îngăduie organelor digestive un timp de odihnă pentru a-şi reface energia după munca severă la care au fost supuse, este introdusă în stomac o nouă cantitate nesăbuit de mare, punându-se iarăşi la lucru maşina obosită. Organismul primeşte mai puţină hrană dintr-o cantitate prea mare de mâncare decât dintr-o cantitate moderată, luată la intervale regulate.

Digestia ajutată de exerciţiu fizic moderat

Fratele meu, creierul tău este amorţit. Cine foloseşte cantitatea de mâncare pe care o consumi tu ar trebui să muncească fizic. Exerciţiul fizic este important pentru digestie şi pentru o stare sănătoasă a corpului şi a minţii. Ai nevoie de exerciţiu fizic. Te mişti şi acţionezi de parcă ai fi de lemn şi nu ai avea nici un pic de elasticitate. Exerciţiul fizic sănătos, activ, este lucrul care îţi este necesar. Acesta îţi va înviora mintea. După o masă completă, nu trebuie să ne angajăm nici în studiu, nici în exerciţiu fizic violent; aceasta ar fi o încălcare a legilor organismului. Imediat după masă, există o scădere puternică a energiei nervoase. Forţa creierului este chemată în exerciţiu activ pentru a ajuta stomacul; de aceea, când mintea şi trupul sunt suprasolicitate după masă, procesul digestiv este împiedicat. Forţa vitală a organismului, de care este nevoie pentru a continua lucrul într-o direcţie, este chemată şi pusă la lucru în altă direcţie.

(1890) C.T.B.H. 101

158. Exerciţiul fizic îl ajută pe dispeptic, dând organelor digestive un tonus sănătos. Angajarea în studiu adânc sau exerciţiu fizic violent imediat după ce am mâncat împiedică procesul digestiv; căci forţa vitală de care este nevoie pentru continuarea lucrării de digestie este
[104] solicitată în alte părţi. Însă

o scurtă plimbare pe jos după masă, cu capul sus şi umerii traşi înapoi, este un mare câştig. Mintea este îndepărtată de la eu către frumuseţile naturii. Cu cât stomacul este mai puţin apăsat de concentrarea noastră, cu atât mai bine. Dacă te temi neîncetat că hrana pe care ai mâncat-o îţi va face rău, aceasta îţi va dăuna cu siguranţă. Uită de necazurile tale; gândeşte-te la ceva vesel.

[Supraalimentaţia generează un flux excesiv de sânge în creier — 276]

[Exerciţiul fizic este mai cu seamă necesar celor cu un temperament liniştit — 225]

[Un somn agitat rezultă din cinele târzii — 270]

[Cauza acelei senzaţii de sfârşeală — 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707]

[Îngăduinţa nestăpânită slăbeşte organele digestive şi micşorează puterea de a asimila — 202]

[Stomacul are nevoie de odihnă liniştită — 267]

Digestia ajutată de aerul curat

(1868) 1T 702

159. Influenţa aerului proaspăt, curat, este aceea de a promova circulaţia sănătoasă a sângelui în organism. Înviorează corpul şi are tendinţa de a-l face puternic şi sănătos, influenţa sa simţindu-se în mod ferm şi asupra minţii, atribuind o măsură de calm şi seninătate. Stimulează apetitul, ajută şi mai mult digestia alimentelor şi produce un somn profund şi liniştit.

(1905) M.H. 272, 273

160. Plămânilor ar trebui să li se acorde cea mai mare libertate posibilă. Capacitatea lor creşte prin activitate liberă; ea scade dacă sunt îngrădiţi şi apăsaţi. De aici, efectele dăunătoare ale practicii atât de răspândite, în special în ocupaţiile sedentare, de aplecare a

corpului asupra lucrului. În această poziţie este imposibilă respiraţia profundă. Respiraţia superficială devine în scurt timp un obicei, iar plămânii îşi pierd puterea de a-şi mări volumul. Un efect similar este produs prin folosirea corsetului. [...]

Astfel, nu este primită o cantitate suficientă de oxigen. Sângele se mişcă greu. Substanţele de excreţie, toxice, care ar trebui aruncate afară în timpul exalării, sunt reţinute, iar sângele devine impur. Nu numai plămânii sunt astfel afectaţi, ci şi stomacul, ficatul şi creierul. Pielea devine lividă, digestia este întârziată, inima este afectată, creierul întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade, întregul [105] organism devine deprimat şi inactiv şi în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi.

Împiedicată de alimentaţia lichidă

(1872) 3T 74

161. Dacă sănătatea ta fizică ar fi fost deplină, aceasta ar fi făcut din tine o femeie extrem de folositoare. Ai fost foarte mult timp bolnavă, şi aceasta ţi-a afectat imaginaţia, astfel încât gândurile ţi s-au concentrat asupra ta însăţi şi imaginaţia a afectat corpul. Obiceiurile tale nu au fost bune în multe privinţe. Hrana ta nu a fost de calitatea sau în cantitatea corespunzătoare. Ai mâncat prea mult şi calitatea alimentelor a fost slabă, încât nu au putut fi transformate într-un sânge bun. Ţi-ai educat stomacul cu o astfel de alimentaţie. Judecata ta ţi-a spus că aceasta era cea mai bună, pentru că nu descopereai decât uşoare tulburări provocate de ea. Însă aceasta nu era o experienţă corectă. Stomacul nu primea din acele alimente vigoarea pe care ar fi trebuit s-o primească. Luată într-o stare lichidă, hrana nu asigura organismului o vigoare sănătoasă sau un tonus bun. Însă când îţi vei schimba acest obicei şi vei mânca mai mult alimente solide şi mai puţin din cele lichide, stomacul tău se va deranja. În ciuda acestui lucru, să nu renunţi la linia aleasă; ar trebui să-ţi educi stomacul să suporte o alimentaţie solidă.

Letter 9, 1887

162. Le-am spus că modul în care îşi pregătesc mâncarea este greşit şi că a trăi în principal cu supe, cafele şi pâine nu înseamnă

reformă a sănătăţii; că atât de mult lichid introdus în stomac nu este sănătos, că toţi cei ce subzistă cu o astfel de dietă pun asupra rinichilor o povară grea şi o cantitate atât de mare de substanţă lichidă debilitează stomacul.

Am fost ferm convinsă că mulţi din acea instituţie sufereau de indigestie din pricina consumului unor astfel de alimente. Organele digestive le-au fost slăbite şi sângele sărăcit. Micul lor dejun consta în cafea şi pâine, la care se adăuga un sos de prune uscate. Acest lucru nu a fost sănătos. Stomacul, după odihnă şi somn, este mai bine pregătit să se ocupe de o masă substanţială decât atunci când
[106] este obosit de lucru. Apoi, masa de prânz a constat în general în supă, uneori carne. Stomacul este mic, însă apetitul, nesatisfăcut, ia din plin această hrană lichidă, astfel încât ajunge împovărat.

[Fructele vor alina iritaţia care cere atâta apă în timpul mesei — 475]

Mâncarea să fie caldă, nu fierbinte

(1870) 2T 603

163. Aş vrea să-i sfătuiesc pe toţi să pună ceva cald în stomac în fiecare dimineaţă măcar. Puteţi face aceasta fără multă trudă.

Letter 14, 1901

164. Băuturile fierbinţi nu sunt necesare decât ca medicament. Stomacul este vătămat într-o măsură considerabilă printr-o cantitate mare de alimente sau băuturi fierbinţi. Astfel, gâtul şi organele digestive — şi prin ele celelalte organe ale corpului — sunt slăbite.

Forţa vitală este irosită prin alimentele reci

(1905) M.H. 305

165. Hrana nu ar trebui consumată niciodată prea fierbinte sau prea rece. Dacă hrana este rece, forţa vitală a stomacului este epuizată pentru a o încălzi, înainte ca digestia să poată avea loc. Băuturile reci sunt dăunătoare pentru acelaşi motiv; în acelaşi timp, folosirea neîngrădită a băuturilor fierbinţi slăbeşte constituţia stomacului.

[Forţa vitală consumată prin faptul că stomacul încălzeşte prea multă mâncare rece — 124]

[C.T.B.H. 51] (1890) C.H. 119, 120

166. Mulţi fac o greşeală bând apă rece în timpul mesei. Nu trebuie să bem apă când mâncăm. Băută în timpul mesei, apa reduce afluxul de salivă; şi cu cât este mai rece apa, cu atât este mai mare răul provocat stomacului. Apa cu gheaţă sau limonada rece ca gheaţa luate în timpul mesei vor opri digestia până când organismul a dat suficientă căldură stomacului pentru a-l face în stare să-şi reia lucrul. Mestecaţi încet şi lăsaţi ca saliva să se amestece bine cu mâncarea.

Cu cât sunt înghiţite mai multe lichide în timpul mesei, cu atât este mai dificilă digerarea mâncării; căci lichidul trebuie absorbit înainte de aceasta.

[Băutul apei în timpul mesei -731] [107]

O atenţionare a oamenilor ocupaţi

Letter 274, 1908

167. Sunt instruită să spun lucrătorilor din sanatoriile noastre şi profesorilor şi elevilor din şcolile noastre că este nevoie să ne păzim în ce priveşte apetitul. Există pericolul de a ne relaxa prea mult în această privinţă şi de a permite ca grijile şi responsabilităţile noastre individuale să ne absoarbă în aşa măsură timpul, încât să nu ne luăm răgazul de a mânca aşa cum ar trebui. Solia mea pentru voi este: Faceţi-vă timp să mâncaţi şi nu înghesuiţi în stomac o mare varietate de alimente la o singură masă. A mânca în grabă din mai multe feluri de mâncare la o masă este o greşeală serioasă.

Mâncaţi încet, mestecaţi bine

[C.T.B.H. 51, 52] (1890) C.H. 120

168. Pentru a asigura o digestie sănătoasă, hrana ar trebui mâncată încet. Cei care doresc să evite dispepsia şi cei ce-şi dau seama de obligaţia pe care o au de a-şi păstra toate puterile într-o stare ce le va îngădui să-I aducă lui Dumnezeu cea mai bună slujire ar face bine să-şi aducă aminte de acest lucru. Dacă timpul vostru de masă este limitat, nu înghiţiţi pe nemestecate mâncarea, ci mâncaţi mai puţin şi mestecaţi încet. Binele pe care-l aduce mâncarea nu depinde atât de mult de cantitatea mâncată, cât de digerarea bună a

acesteia; nici satisfacerea gustului nu depinde atât de mult de câtă mâncare înghiţim, cât de durata rămânerii acesteia în gură. Cei care sunt agitaţi, tulburaţi sau grăbiţi ar face bine să nu mănânce până nu şi-au recăpătat suflul sau liniştea; căci puterile vitale, deja sever solicitate, nu pot furniza sucurile digestive necesare.

(1905) M.H. 305

169. Alimentele trebuie mâncate încet şi mestecate bine. Acest lucru este necesar pentru ca saliva să poată fi bine amestecată cu hrana şi sucurile digestive să fie activate.

O lecţie ce trebuie repetată

Letter 27, 1905

170. Dacă am vrea să lucrăm pentru restabilirea sănătăţii, este
[108] necesar să ne înfrânăm apetitul, să mâncăm încet şi numai un număr limitat de feluri la o singură masă. Este necesar ca această instrucţiune să fie repetată în mod frecvent. Nu este în armonie cu principiile reformei sănătăţii să avem atât de multe feluri de mâncare la aceeaşi masă.

MS 3, 1897

171. Când se face schimbarea de la o dietă cu carne la o alimentaţie vegetariană, ar trebui să avem multă grijă să punem la masă articole alimentare bine gătite, preparate cu înţelepciune. A mânca prea mult terci de fulgi de ovăz este o greşeală. Hrana uscată care trebuie să fie mestecată este mult mai preferabilă. Preparatele vegetariene sunt o binecuvântare în această privinţă. Pâinea neagră bună şi chiflele, preparate într-un mod simplu, totuşi cu un mare efort, vor fi sănătoase. Pâinea nu ar trebui să aibă niciodată un gust, cât de uşor, de acru. Ar trebui coaptă până când este foarte, foarte bine făcută. În felul acesta, se va evita situaţia de a avea o pâine necoaptă şi cu cocă prin ea.

Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-o manieră sănătoasă, sunt mai bune decât terciurile sau păsatul de ovăz. Fructele consumate cu o pâine bine coaptă sau veche de două,

trei zile sunt o masă mai sănătoasă decât cu pâine proaspătă. Acestea, printr-o mestecare lentă şi completă, vor oferi tot ce îi este necesar organismului.

The Review and Herald, 8 mai, 1883

172. Ca să faceţi cornuri, folosiţi apă dulce şi lapte sau puţină smântână; faceţi aluatul şi frământaţi ca pentru uscăţele. Coaceţi pe grătarul cuptorului. Acestea sunt dulci şi delicioase. Necesită o bună mestecare, lucru care este benefic atât pentru dinţi, cât şi pentru stomac. Fac un sânge bun şi dau tărie.

Evitaţi neliniştea inutilă

Letter 142, 1900

173. Este imposibil să prescrii cantitativ hrana ce trebuie consumată. Nu este recomandabil să urmăm acest proces, căci, dacă facem aşa, mintea devine interesată prea mult de sine. Mâncatul şi băutul devin o chestiune ce răpeşte prea multă concentrare. [...] Există mulţi care au dus o mare greutate a răspunderii în ce priveşte cantitatea şi calitatea mâncării celei mai potrivite pentru hrănirea organismului. Unii, în special cei dispeptici, s-au îngrijorat atât de [109] mult cu privire la meniul lor, încât nu au consumat suficient pentru a hrăni organismul. Au făcut mult rău casei în care locuiesc şi ne temem că s-au distrus pentru viaţa aceasta.

(1905) M.H. 321

174. Unii sunt continuu neliniştiţi ca nu cumva hrana lor, oricât de simplă şi sănătoasă ar fi, să le facă rău. Daţi-mi voie să le spun acestora: Să nu vă mai gândiţi că hrana pe care o consumaţi vă face rău; nu vă mai gândiţi deloc la acest lucru. Mâncaţi după cum judecaţi că este cel mai bine; şi, după ce aţi rugat pe Domnul să binecuvânteze hrana pentru întărirea corpului vostru, să credeţi că El aude rugăciunea şi fiţi liniştiţi.

[Extreme în prescrierea numărului şi cantităţii exacte de alimente — 317]

(1905) M.H. 306

175. Un alt rău serios este acela de a mânca în momente nepotrivite, cum ar fi după un exerciţiu fizic puternic sau excesiv, când persoana este extenuată sau înfierbântată. Imediat după masă, energia cerebrală scade drastic; iar când este suprasolicitată mintea sau trupul, cu puţin înainte sau după masă, digestia este îngreunată. Când cineva este tensionat, neliniştit sau grăbit, este mai bine să nu mănânce până nu-şi găseşte liniştea sau odihna.

Stomacul este într-o legătură intimă cu creierul; iar când stomacul este bolnav, energia nervoasă este trimisă de la creier în ajutorul organelor digestive slăbite. Când aceste necesităţi sunt prea dese, creierul nu mai poate face faţă. Când creierul este în mod constant suprasolicitat şi exerciţiul fizic lipseşte, chiar şi hrana uşoară ar trebui consumată cu moderaţie. La ora mesei, alungaţi grijile şi gândurile neliniştitoare; să nu vă simţiţi grăbiţi, ci mâncaţi încet şi cu voioşie, cu inima plină de recunoştinţă faţă de Dumnezeu pentru toate binecuvântările Sale.

Combinarea alimentelor

Letter 213, 1902

176. Cunoştinţele în privinţa combinării corespunzătoare a alimentelor sunt de mare valoare şi trebuie să fie primite ca fiind înţelepciune de la Dumnezeu.

The Review and Herald, 29 iulie, 1884

177. Nu mâncaţi o mare varietate de alimente la aceeaşi masă; trei sau patru feluri sunt suficient de multe. La masa următoare,
[110] puteţi schimba. Bucătăreasa ar trebui să-şi exerseze inventivitatea pentru a varia felurile pe care le pregăteşte pentru masă, iar stomacul nu ar trebui să fie obligat să mănânce acelaşi fel de mâncare, masă după masă.

(1868) 2T 63

178. Nu ar trebui să existe multe feluri la nici una dintre mese, dar nici ca toate mesele să se compună din aceleaşi feluri de mâncare, fără variaţie. Hrana ar trebui pregătită cu simplitate, dar într-un mod atât de atrăgător, încât să stimuleze apetitul.

Letter 73a, 1896

179. Ar fi cu mult mai bine să mâncăm doar două sau trei feluri diferite de mâncare la o masă decât să încărcăm stomacul cu o varietate de alimente.

MS 86, 1897

180. Mulţi ajung să se îmbolnăvească prin îngăduirea apetitului lor. [...] Atât de multe feluri sunt introduse în stomac, încât rezultatul este fermentaţia. Această stare aduce o boală acută şi moartea este adesea ceea ce urmează.

Letter 54, 1896

181. Varietatea de alimente la o singură masă provoacă o stare dezagreabilă şi strică tot binele pe care l-ar aduce organismului fiecare articol alimentar, dacă ar fi consumat separat.

Letter 73a, 1896

182. Dacă munca ta este sedentară, fă exerciţii fizice în fiecare zi şi mănâncă la fiecare masă numai două sau trei feluri de alimente simple, şi din acestea numai atât cât să potolească foamea.

[Alte sugestii pentru muncitorii sedentari — 225]

(1902) 7T 257

183. Combinaţiile greşite de alimente dau naştere la tulburări; începe fermentarea, sângele este contaminat şi creierul devine confuz.

Obiceiul de a mânca prea mult sau de a mânca prea multe feluri la acelaşi prânz pricinuieşte deseori dispepsie. În felul acesta se produc vătămări serioase ale organelor digestive delicate. În zadar protestează stomacul şi face apel la creier să judece de la cauză la efect. Cantitatea peste măsură de mare de alimente consumate şi [111]
combinarea lor nepotrivită produc vătămări. În zadar dau avertisment senzaţiile neplăcute. Urmarea este suferinţa. Boala ia locul sănătăţii.

Război în stomac

(1892) G.W. 174 (ediţia veche)

184. O altă cauză, atât pentru o proastă sănătate, cât şi pentru ineficienţă în muncă, este indigestia. Creierului îi este cu neputinţă să-şi facă lucrarea în cele mai bune condiţii când se abuzează de puterile digestive. Mulţi mănâncă în grabă din multe feluri de hrană, care pornesc un război în stomac şi tulbură astfel creierul.

MS 3, 1897

185. Nu este bine să consumăm o mare varietate de alimente la o singură masă. Când fructele şi pâinea, laolaltă cu o mulţime de alte alimente care nu se potrivesc, sunt înghesuite în stomac la aceeaşi masă, în afară de faptul că va fi provocată o tulburare, la ce altceva să ne aşteptăm?

MS 93, 1901

186. Mulţi mănâncă prea repede. Alţii mănâncă la o masă alimente care nu se potrivesc. Dacă bărbaţii şi femeile ar dori numai să-şi aducă aminte cât de mult îşi chinuiesc sufletul când îşi chinuiesc stomacul şi cât de profund este dezonorat Hristos când se face un abuz asupra stomacului, atunci ar fi curajoşi şi, cu tăgăduire de sine, ar oferi stomacului ocazia de a-şi redobândi activitatea sănătoasă. Când stăm la masă, putem face lucrare misionară mâncând şi bând pentru slava lui Dumnezeu.

Un stomac liniştit, o dispoziţie liniştită

MS 41, 1908

187. Trebuie să purtăm de grijă organelor digestive şi să nu le îngreunăm prin multe tipuri de alimente. Cel care se îmbuibă cu multe feluri de mâncare la o singură masă îşi face singur rău. Este mai important să mâncăm ceea ce ne place decât să gustăm din fiecare fel de mâncare ce ni se poate pune înainte. Nu există o uşă la stomacul nostru prin care să putem privi înăuntru şi să vedem ce se întâmplă; aşa încât trebuie să ne folosim mintea şi să raţionăm de

la cauză la efect. Dacă te simţi foarte nervos şi ţi se pare că nimic nu merge cum trebuie, poate că aceasta este din cauză că suferi [112] consecinţele consumării unei mari varietăţi de alimente.

Organele digestive au un rol important de jucat în fericirea vieţii noastre. Dumnezeu ne-a dat inteligenţă pentru a învăţa ce trebuie să folosim ca alimente. Să nu studiem, deci, ca femei şi bărbaţi raţionali, ca să ştim dacă lucrurile pe care le mâncăm ne vor prii sau dacă ne vor provoca necazuri? Oamenii care au un stomac iritat au foarte adesea o dispoziţie acră. Totul li se pare pe dos şi sunt înclinaţi să fie prost dispuşi şi iritabili. Dacă dorim să avem linişte între noi, ar trebui să ne gândim, mai mult decât am făcut-o până acum, să avem un stomac liniştit.

[Efectele vătămătoare ale unei prea mari varietăţi de alimente şi ale combinărilor greşite — 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722]

[Combinaţii din prea multe alimente în restaurantele noastre — 415]

[Grija pentru cei bolnavi în combinările alimentare — 441, 467]

[E. G. White, atentă în combinările alimentare pe care le făcea — Apendice I:19, 23, 25]

Fructe şi legume

(1905) M.H. 299, 300

188. Nu ar trebui să fie o mare varietate la nici una dintre mese, pentru că acest lucru încurajează supraalimentarea şi produce indigestie.

Nu este bine să se mănânce fructe şi legume la aceeaşi masă. Dacă digestia este slabă, folosirea ambelor va provoca oboseala şi neputinţa de a depune efort intelectual. Este mai bine să se consume fructele la o masă şi legumele la alta.

Mesele ar trebui să fie variate. Aceleaşi feluri de mâncare, pregătite în acelaşi fel, nu ar trebui să apară pe masă zi după zi, masă după masă. Mesele sunt consumate cu mai multă plăcere, iar organismul este mai bine hrănit când hrana este variată.

Deserturi bogate şi legume

Letter 142, 1900

189. Budincile, cremele, prăjiturile şi legumele, consumate toate la aceeaşi masă, vor provoca o deranjare a stomacului.

Letter 312, 1908

190. Trebuie să ţii în casa ta cel mai bun ajutor pentru lucrarea de
[113] preparare a mâncării. Se făcea că, în timpul serii, fratele pastor__ se simţea rău şi un medic experimentat v-a spus: „Am observat dieta pe care o aveţi. Mâncaţi prea variat la o singură masă. Fructele şi legumele consumate la aceeaşi masă produc aciditate în stomac; rezultatul este impurificarea sângelui, iar mintea nu este limpede pentru că digestia nu este perfectă.“ Trebuie să înţelegeţi că fiecare organ al corpului trebuie tratat cu respect. În privinţa dietei, trebuie să raţionezi de la cauză la efect.

Zahărul şi laptele

(1905) M.H. 302

191. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze principale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele şi budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle şi zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui şi zahărului împreună ar trebui să fie evitată.

[C.T.B.H. 57] (1890) C.H. 154

192. Unii folosesc lapte şi o cantitate mare de zahăr într-un terci, gândind că împlinesc reforma sănătăţii. Însă combinaţia de zahăr şi lapte produce fermentaţie în stomac şi este astfel vătămătoare.
[114] [Vezi despre lapte şi zahăr — 533, 534, 535, 536]

[115]

[116]

[117]

Amestecuri bogate şi complicate

Letter 72, 1896

193. Cu cât condimentele şi deserturile sunt puse mai puţin pe mesele noastre, cu atât va fi mai bine pentru cei ce se bucură de acea masă. Toate alimentele combinate şi complicate sunt dăunătoare sănătăţii fiinţelor omeneşti. Necuvântătoarele nu ar mânca niciodată un amestec asemănător celui care ajunge deseori în stomacul omului. [...]

Mâncărurile bogate şi amestecurile alimentare complicate distrug sănătatea.

[Mâncărurile bogate şi o varietate de feluri de mâncare nu sunt cele mai potrivite pentru mesele luate la întâlnirile de tabără — 74]

[Combinaţia de carne condimentată, plăcinte şi prăjituri bogate — 673]

[Vezi Secţiunea XIX, „Deserturi“]

Capitolul 6 — A mânca nepotrivit, o cauză a bolii

O moştenire a degenerării

[C.T.B.H. 7-11] (1890) C.H. 19-23

194. Omul a ieşit din mâna Creatorului său în mod desăvârşit ca alcătuire şi frumos ca formă. Faptul că de şase mii de ani a suportat povara mereu crescândă de boală şi nelegiuire este o dovadă concludentă a puterii de rezistenţă cu care a fost înzestrat la început. Şi cu toate că antediluvienii s-au lăsat în stăpânirea păcatului fără nici o reţinere, abia două mii de ani mai târziu s-a făcut simţită cu adevărat violarea legii naturale. Dacă Adam nu ar fi avut de la început o putere fizică mai mare decât au oamenii astăzi, neamul omenesc s-ar fi stins până acum.

De la cădere, de-a lungul generaţiilor, a existat neîncetat o tendinţă regresivă. Boala s-a transmis de la părinţi la copii, generaţie după generaţie. Chiar şi copiii din leagăn suferă de pe urma bolilor provocate de părinţii lor.

Moise, primul istoric, ne oferă o descriere destul de precisă a vieţii sociale şi individuale a zilelor de început ale istoriei lumii, dar nu descoperim nici un raport că vreun copil s-a născut orb, surd, beteag sau imbecil. Nu este amintit nici un caz de moarte naturală în pruncie, copilărie sau de timpuriu, în tinereţe. Anunţurile mortuare din Cartea Genezei arată astfel: „Toate zilele pe care le-a trăit Adam au fost de nouă sute treizeci de ani; apoi a murit.“ „Toate zilele lui Set au fost de nouă sute doisprezece ani; apoi a murit.“ În ce-i priveşte pe alţii, raportul spune: „şi a murit după o bătrâneţe fericită, înaintat în vârstă şi sătul de zile“. Era atât de rar ca un fiu să moară înaintea tatălui său, încât un asemenea eveniment era considerat vrednic de a fi consemnat: „Haran a murit în faţa tatălui său, Terah“ (Gen. 12,28). Patriarhii de la Adam la Noe, cu puţine excepţii, au trăit aproape câte o mie de ani. De atunci, durata medie de viaţă a tot scăzut.

[118] În timpul primei veniri a Domnului Hristos, rasa umană dege-

nerase deja într-atât, încât nu numai cei bătrâni, dar şi cei de vârstă mijlocie şi cei tineri erau aduşi din toate cetăţile la Mântuitorul pentru a fi vindecaţi de bolile lor. Mulţi se trudeau sub povara unei mizerii de nespus.

Încălcarea legilor fiinţei, cu consecinţele ei — suferinţa şi moartea prematură -, durează de atât de mult timp, încât aceste rezultate sunt privite ca o soartă hotărâtă dinainte oamenilor; dar Dumnezeu nu a creat neamul omenesc într-o asemenea condiţie de slăbiciune. Această stare de lucruri nu este lucrarea Providenţei, ci a omului. A fost provocată prin obiceiuri greşite, prin violarea legilor pe care Dumnezeu le-a dat pentru guvernarea existenţei omului. Încălcarea neîntreruptă a legilor firii este o încălcare necurmată a Legii lui Dumnezeu. Dacă oamenii ar fi fost mereu supuşi Legii Celor Zece Porunci, împlinind în vieţile lor principiile acelor precepte, blestemul bolii care inundă acum lumea nu ar exista.

„Nu ştiţi că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuieşte în voi, şi pe care L-aţi primit de la Dumnezeu? Şi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi dar pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu“ (1 Cor 6,19). Când oamenii urmează vreo cale care le risipeşte în mod inutil vitalitatea sau le întunecă intelectul, ei păcătuiesc împotriva lui Dumnezeu; ei nu-L proslăvesc în trupul şi duhul lor, care sunt ale lui Dumnezeu.

Cu toate acestea, în ciuda insultei pe care I-a adus-o omul, iubirea lui Dumnezeu este încă pusă înaintea neamului omenesc; iar El îngăduie ca lumina să strălucească, făcându-l în stare pe om să vadă că, pentru a trăi o viaţă desăvârşită, trebuie să respecte legile naturale care îi guvernează făptura. Cât de important este atunci ca omul să umble în această lumină, folosindu-şi spre slava lui Dumnezeu toate puterile, atât ale trupului cât şi ale minţii!

Ne aflăm într-o lume care este împotriva neprihănirii sau purităţii caracterului şi mai ales împotriva creşterii în har. Oriunde privim, vedem întinare şi stricăciune, diformitate şi păcat. Cât de străine sunt toate acestea de lucrarea care trebuie împlinită în noi chiar înainte de a primi darul nemuririi! Aleşii lui Dumnezeu trebuie să rămână neîntinaţi în mijlocul stricăciunilor ce abundă în jurul lor în aceste ultime zile. Trupurile lor trebuie să fie făcute sfinte, spiritul lor, curat. Dacă această lucrare trebuie să fie înfăptuită, ea trebuie începută de [119]

îndată, cu hotărâre şi pricepere. Duhul lui Dumnezeu ar trebui să aibă controlul deplin, influenţând fiecare acţiune. [...]

Oamenii au murdărit templul sufletului, iar Dumnezeu îi cheamă pe oameni să se trezească şi să se străduiască din toate puterile lor să-şi recâştige bărbăţia pe care le-a dat-o Dumnezeu. Nimic în afară de harul lui Dumnezeu nu poate convinge şi converti inima; numai de la El pot obţine robii obiceiurilor putere pentru a rupe lanţurile care îi leagă. Îi este cu neputinţă unui om să-şi aducă trupul ca jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu, în timp ce continuă să-şi îngăduie obiceiuri care îl privează de vigoarea fizică, mintală şi morală. Şi iarăşi spune apostolul: „Să nu vă potriviţi chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceţi, prin înnoirea minţii voastre, ca să puteţi deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută şi desăvârşită“ (Rom. 12,2).

Necunoaşterea intenţionată a legilor vieţii

(1872) 3T 140, 141

195. Ciudata lipsă a principiilor, prin care este caracterizată această generaţie şi care se manifestă prin faptul că oamenii desconsideră legile de vieţuire şi ale sănătăţii, este uluitoare. Ignoranţa învăluie acest subiect în timp ce lumina străluceşte pretutindeni în jurul lor. Pentru majoritatea acestora, principala lor nelinişte este: Ce voi mânca? Ce voi bea? Şi cu ce mă voi îmbrăca? În pofida a tot ce se spune şi se scrie în legătură cu modul în care ar trebui să ne purtăm cu trupurile noastre, apetitul este marea lege care are stăpânire în general asupra bărbaţilor şi femeilor.

Puterile morale sunt slăbite, pentru că bărbaţii şi femeile nu vor să trăiască în supunere faţă de legile sănătăţii şi să facă din acest măreţ subiect o datorie personală. Părinţii dau ca moştenire copiilor propriile lor obiceiuri stricate, iar bolile dezgustătoare otrăvesc sângele şi storc de puteri creierul. Majoritatea bărbaţilor şi femeilor rămân în neştiinţă în privinţa legilor fiinţei lor şi îşi îngăduie apetitul şi pasiunea pe socoteala intelectului şi simţului moral, părând dispuşi să rămână ignoranţi în ce priveşte rezultatul faptului că au încălcat legile firii omeneşti. Ei îşi îngăduie apetitul depravat folosind otrăvuri lente care strică sângele şi subminează puterile creierului, aducând în consecinţă boala şi moartea asupra lor. Prietenii [120]

lor numesc rezultatul acestei căi „încercarea trimisă de Providenţă“. Făcând aceasta, ei insultă Cerul. Prietenii acestora s-au răzvrătit împotriva legilor firii şi au suferit pedeapsa pentru că au încălcat astfel legile ei. Suferinţa şi mortalitatea tronează acum pretutindeni, mai cu seamă printre copii. Cât de mare este contrastul dintre această generaţie şi aceia care au trăit în primele două mii de ani!

Rezultatele sociale ale apetitului necontrolat

[C.T.B.H. 44, 45] (1890) C.H. 112

196. Împotriva fiecărei călcări a legilor vieţii, organismul îşi va manifesta protestul. Acesta suportă abuzul atât cât este în stare; dar vine în cele din urmă răzbunarea, care cade atât asupra puterilor minţii, cât şi asupra celor fizice. Şi ea nu se sfârşeşte o dată cu păcătosul; efectele acestei îngăduinţe se văd adesea în descendenţi şi răul este astfel transmis din generaţie în generaţie.

Tinerii de astăzi sunt oglinda societăţii viitoare; şi, privindu-i, ce putem spera legat de acel viitor? Majoritatea îndrăgesc distracţiile şi au aversiune faţă de muncă. Le lipseşte curajul moral de a-şi tăgădui eul şi de a răspunde la cerinţele datoriei. Nu au decât o slabă stăpânire de sine şi devin agitaţi şi mânioşi la cea mai mică ocazie. Foarte mulţi, la orice vârstă şi etapă a vieţii, sunt fără principii sau conştiinţă; şi, prin obiceiurile lor marcate de lenevie şi risipă, se aruncă în desfrâu şi corup societatea până când lumea noastră devine o a doua Sodomă. Dacă poftele şi pasiunile ar fi sub stăpânirea raţiunii şi religiei, societatea s-ar prezenta sub un aspect mult diferit. Dumnezeu nu a intenţionat ca jalnica stare prezentă de lucruri să existe; ea a fost provocată prin grosolana încălcare a legilor naturale.

Încălcarea legilor naturale şi spirituale

(1898) D.A. 824

197. Multora dintre suferinzii care se vindecau Hristos le zicea: „Să nu mai păcătuieşti ca să nu ţi se întâmple mai rău“ (Ioan 5,14). În felul acesta, El ne învaţă că boala este călcarea legilor lui Dumnezeu, atât a celor naturale, cât şi a celor spirituale. Nenorocirea cea mare [121] din lumea aceasta n-ar exista dacă oamenii ar trăi în armonie cu planul Creatorului.

Hristos a fost Călăuza şi Învăţătorul vechiului Israel şi l-a învăţat că sănătatea este răsplata ascultării de legile lui Dumnezeu. Marele Medic, care i-a vindecat pe bolnavi în Palestina, vorbise poporului Său din stâlpul de nor, arătându-le ce trebuie să facă şi ce va face Dumnezeu pentru ei. „Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău“, a zis El, „dacă vei face ce este bine înaintea Lui, dacă vei asculta de poruncile Lui, şi dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu nici una din bolile cu care am lovit pe egipteni; căci Eu sunt Domnul, care te vindecă“ (Exodul 15,26). Hristos le-a dat israeliţilor îndrumări hotărâte cu privire la felul lor de viaţă şi apoi i-a asigurat: „Domnul va îndepărta de tine orice boală“ (Deut. 7,15). Când au împlinit condiţiile, au văzut că făgăduinţa era întemeiată: „Nici unul n-a şovăit dintre seminţiile Lui“ (Ps. 105,37).

Învăţăturile acestea sunt pentru noi. Toţi cei ce vor să-şi păstreze sănătatea trebuie să împlinească anumite condiţii. Domnul nu are plăcere când oamenii nu cunosc legile Lui, fie cele naturale, fie cele spirituale. Noi trebuie să lucrăm împreună cu Dumnezeu atât pentru vindecarea corporală, cât şi pentru cea sufletească.

Suferinţă adusă asupra noastră de noi înşine

(1866) H.to L., cap. 3, pag. 40

198. Prin propriile obiceiuri greşite, neamul omenesc a adus asupra sa boli care au luat fel de fel de forme. Oamenii nu au studiat cum să vieţuiască în mod sănătos, iar încălcarea legilor făpturii lor a produs o stare de lucruri deplorabilă. Oamenii au atribuit rareori suferinţele lor adevăratei cauze — propria cale greşită pe care au urmat-o. Ei şi-au îngăduit necumpătarea în mâncare şi au făcut din apetit dumnezeul lor. Au manifestat în toate obiceiurile lor o indiferenţă faţă de sănătate şi viaţă; şi când, ca rezultat, boala a venit asupră-le, s-au silit să creadă că Dumnezeu era autorul ei, când, de
[122] fapt, propria lor umblare greşită a provocat rezultatul sigur.

(1905) M.H. 234, 235

199. Boala nu vine niciodată fără o cauză. Calea este pregătită şi boala este chemată prin nesocotirea legilor sănătăţii. Mulţi suferă

consecinţele păcătuirii părinţilor lor. Deşi ei nu sunt răspunzători pentru ceea ce au făcut părinţii lor, este totuşi de datoria lor să descopere ce constituie o încălcare a legilor sănătăţii şi ce nu. Ei ar trebui să evite obiceiurile greşite ale părinţilor lor şi, printr-o vieţuire corectă, să-şi asigure condiţii mai bune.

Totuşi, cei mai mulţi suferă din cauza propriului lor comportament greşit. Ei nu ţin seama de principiile sănătăţii prin obiceiurile lor de a mânca, de a bea, de a se îmbrăca şi de a munci. Încălcarea legilor naturii atrage după sine un rezultat sigur; iar când boala vine asupra lor, mulţi nu atribuie suferinţelor lor cauza adevărată, ci murmură împotriva lui Dumnezeu din pricina afecţiunilor pe care le au. Însă Dumnezeu nu este răspunzător de suferinţa care urmează nesocotirii legii naturale. [...]

Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi uşurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa.

[Părinţii seamănă seminţele bolii şi ale morţii — 635]

[Pedeapsa este inevitabilă — 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294]

Boala urmează îngăduirii apetitului

(1905) M.H. 227

200. Multe persoane aduc boala asupra lor prin propria lor îngăduinţă. Nu au trăit în conformitate cu legile firii sau cu principiile curăţiei stricte. Alţii au nesocotit legile sănătăţii în obiceiurile lor de a mânca, de a bea, de a se îmbrăca sau a lucra.

Y.I., 31 mai 1894

201. Mintea nici nu se epuizează şi nici nu cedează nervos atât de des din cauza folosirii ei în mod sârguitor şi a studiului intens, pe cât o face din cauza consumului de alimente necorespunzătoare la momente necorespunzătoare şi din pricina nepăsării cu care sunt tratate legile sănătăţii. [...] Studiul sârguitor nu este cauza principală a prăbuşirii puterilor mintale. Cauza de căpetenie este alimentaţia incorectă, mesele neregulate şi lipsa exerciţiului fizic. Orele neregulate [123]
de masă şi de somn subminează puterile creierului.

(1900) 6T 372, 373

202. Mulţi suferă şi mulţi merg în mormânt din cauza îngăduirii apetitului. Ei mănâncă ceea ce pofteşte gustul lor stricat, slăbind în felul acesta organele digestive şi vătămându-şi capacitatea de a asimila hrana care susţine viaţa. Aceasta aduce o boală severă şi foarte adesea urmează moartea. Mecanismul delicat al corpului este uzat prin obiceiurile sinucigaşe ale acelora care ar trebui să ştie mai bine aceste lucruri.

Comunităţile ar trebui să fie tari şi sincere faţă de lumina pe care a dat-o Dumnezeu. Fiecare membru ar trebui să lucreze în cunoştinţă de cauză pentru a îndepărta din practica vieţii sale orice poftă stricată.

[Bolile provocate de o dietă săracă (de bună voie) sunt greu de vindecat — 315]

[Efectul alimentaţiei necorespunzătoare asupra dispoziţiei şi atmosferei din familie — 234]

[Efectele reformei greşite — 316]

Pregătirea căii pentru beţie

(1905) M.H. 334

203. Adesea, necumpătarea în consumul de alcool începe în cămin. Prin folosirea unor alimente grele, nesănătoase, organele digestive sunt slăbite şi se creează o dorinţă pentru hrană încă şi mai aţâţătoare. Astfel, apetitul este educat să râvnească neîncetat ceva şi mai puternic. Cererea de stimulente devine mai frecventă şi mai greu de respins. Organismul este otrăvit într-o măsură mai mică sau mai mare şi, cu cât este mai slăbit, cu atât creşte mai mult dorinţa faţă de aceste lucruri. Un pas făcut într-o direcţie greşită pregăteşte calea pentru un altul. Mulţi care nu se fac vinovaţi că au pus la masa lor vin sau tărie de orice fel îşi vor încărca mesele cu mâncare care generează o sete atât de mare pentru băuturi tari, încât le este aproape imposibil să reziste ispitei. Obiceiurile greşite în mâncare şi băutură distrug sănătatea şi pregătesc calea pentru beţie.

Un ficat îmbolnăvit printr-o dietă greşită

(1868) 2T 67-70

204. Sabatul trecut, pe când vorbeam, feţele voastre palide mi-au apărut în faţă, aşa cum mi-au fost arătate. Am văzut starea sănătăţii [124] voastre şi suferinţele pe care le-aţi îndurat timp atât de îndelungat. Mi s-a arătat că voi n-aţi trăit sănătos. Apetitul vostru a fost nesănătos şi voi v-aţi satisfăcut gustul pe socoteala stomacului. Aţi introdus în stomacul vostru substanţe care sunt imposibil de preschimbat în sânge bun. Aceasta a pus o grea povară asupra ficatului, din cauză că au fost deranjate organele digestive. Aveţi ficatul bolnav. Reforma sănătăţii v-ar fi de mare folos, dacă amândoi aţi îndeplini-o cu stricteţe. Aţi neglijat să faceţi acest lucru. Apetitul vostru este bolnăvicios şi, pentru că nu vă place o dietă simplă, naturală, compusă din făină de grâu nedecorticat, vegetale şi fructe, pregătite fără condimente sau grăsime, voi călcaţi continuu legile pe care le-a stabilit Dumnezeu pentru organismul vostru. Cât timp faceţi acest lucru, trebuie să suferiţi pedeapsa, pentru că, pentru fiecare călcare de lege este aplicată o pedeapsă. Totuşi, vă miraţi de continua voastră sănătate slabă. Fiţi siguri că Dumnezeu nu va face o minune spre a vă salva de consecinţele acţiunilor voastre. [...]

Alimentele bogate şi febra

Nu există nici un tratament care să vă poată scăpa de dificultăţile voastre prezente, în timp ce mâncaţi şi beţi aşa cum faceţi. Puteţi înfăptui pentru voi ceea ce medicul cel mai experimentat nu poate face niciodată. Puneţi-vă în ordine dieta. Adesea, pentru a vă satisface gustul, puneţi o povară aspră asupra organelor digestive, prin introducerea în stomac a hranei care nu este cea mai sănătoasă şi, uneori, în cantităţi exagerate. Aceasta oboseşte stomacul şi-l face incapabil să primească până şi cea mai sănătoasă hrană. Voi ţineţi stomacul într-o continuă slăbiciune din cauza relelor voastre obiceiuri alimentare. Hrana voastră este prea îmbelşugată. Ea nu este pregătită într-un fel simplu şi natural, ci este cu totul nepotrivită pentru stomac, cât timp aţi pregătit-o pentru a satisface gustul. Organismul este împovărat şi se străduieşte să reziste eforturilor voastre de a-l paraliza. Răceala şi febra sunt rezultatul acelor încercări de a se elibera de povara pe care aţi pus-o asupra lui. Trebuie să suferiţi pedeapsa pentru călcarea legilor organismului. Dumnezeu a stabilit legi în organismul vostru, pe care nu le puteţi călca fără să suferiţi [125]

pedeapsa. Aţi ţinut seamă de gust, fără să vă pese de sănătate. Aţi făcut unele schimbări, dar n-aţi făcut decât primii paşi în reforma dietei. Dumnezeu cere de la noi cumpătare în toate lucrurile. „Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva; să faceţi totul spre slava lui Dumnezeu.“

A da vina pe providenţa Divină

Dintre toate familiile pe care le cunosc, nici una nu are nevoie de binefacerile reformei sănătăţii mai mult ca voi. Gemeţi sub dureri şi istoviri pe care nu le puteţi explica şi căutaţi să vă supuneţi cu bunăvoinţă atât cât puteţi, crezând că soarta voastră este suferinţa şi că aşa a rânduit-o Providenţa. Dacă aţi putea avea ochii deschişi şi aţi vedea paşii făcuţi de-a lungul vieţii voastre, prin care aţi ajuns exact în starea actuală de sănătate precară, aţi fi uimiţi de orbirea voastră, de a nu vedea mai dinainte adevărata situaţie. Aţi dat naştere unor pofte nefireşti şi nu vă bucuraţi nici pe jumătate de hrana voastră faţă de cum v-aţi fi putut bucura dacă n-aţi fi folosit greşit apetitul vostru. Voi aţi denaturat cele fireşti şi aţi suportat consecinţele — şi ce durere a urmat!

Preţul unei „mese bune“

Organismul suportă abuzul atât cât poate, fără să se opună, apoi se trezeşte şi face eforturi mari să scape de poverile şi tratamentul rău de care a suferit. Vine apoi durerea de cap, răceala, febra, nervozitatea, paralizia şi alte rele, prea numeroase spre a le aminti. Un fel greşit de mâncare şi băutură nimiceşte sănătatea, şi cu ea, şi farmecul vieţii. Ah, de câte ori aţi cumpărat aşa-numita mâncare bună pe socoteala unui organism iritat, a pierderii apetitului şi a somnului! Neputinţa de a te bucura de hrană, noaptea fără somn, ceasurile de suferinţă — toate pentru o mâncare prin care a fost satisfăcut gustul!

Mii au cedat apetitului lor stricat, mâncând o mâncare bună, aşa cum o numeau ei, şi, drept rezultat, şi-au provocat febra sau alte boli acute şi moartea sigură. Aceasta este o bucurie cumpărată cu
[126] un preţ enorm. Totuşi, mulţi au făcut-o, şi aceşti sinucigaşi sunt elogiaţi de prietenii lor şi de pastor şi trimişi, la decesul lor, direct în cer. Ce idee! Mâncăcioşi lacomi în cer! Nu, nu; unii ca aceştia

niciodată nu vor intra pe porţile de mărgăritare ale cetăţii de aur a lui Dumnezeu. Niciodată aceştia nu vor fi înălţaţi la dreapta lui Isus, scumpul Mântuitor, Omul care a suferit pe Golgota, a cărui viaţă a fost o viaţă de continuă lepădare de sine şi sacrificiu. Pentru toţi aceştia există un loc anumit, printre cei nevrednici, care nu pot avea parte de o viaţă mai bună, moştenirea cea nepieritoare.

Efectul dietei necorespunzătoare asupra dispoziţiei

Letter 274, 1908

205. Mulţi îşi strică dispoziţia mâncând în mod necorespunzător. Ar trebui să fim tot atât de atenţi să învăţăm lecţiile reformei sănătăţii precum suntem să ne pregătim studiile în mod desăvârşit; căci obiceiurile pe care le adoptăm în această direcţie ne ajută la formarea caracterelor pentru viaţa viitoare. Este cu putinţă ca o persoană să-şi strice experienţa spirituală printr-o folosire greşită a stomacului.

Apeluri pentru a face reformă

(1905) M.H. 308

206. Acolo unde au fost îngăduite obiceiuri greşite de alimentaţie, reforma nu ar trebui amânată nici o clipă. Când dispepsia a rezultat în urma suprasolicitării stomacului, ar trebui făcute eforturi, cu băgare de seamă, pentru ca energia rămasă — a forţelor vitale — să fie păstrată, prin renunţarea la orice povară supărătoare. S-ar putea ca stomacul să nu-şi mai recapete niciodată pe deplin sănătatea după un abuz prelungit; însă promovarea unei alimentaţii corecte va înlătura orice altă debilitare a lui şi mulţi se vor însănătoşi aproape în întregime. Nu este uşor de prescris reguli care să se potrivească fiecărui caz. Dar, acordând atenţie principiilor de alimentare corectă, se pot face reforme substanţiale, iar bucătăreasa nu va mai fi nevoită să se străduiască neîncetat pentru a ispiti apetitul.

Cumpătarea în alimentaţie este răsplătită prin vigoare mintală şi morală; ajută totodată şi la ţinerea sub control a pasiunilor.

(1905) M.H. 295

207. Ar trebui alese acele alimente care furnizează cel mai bine elementele necesare construirii corpului. În această alegere, apetitul
[127] nu este ghidul cel mai sigur. Prin obiceiuri greşite de alimentaţie, apetitul a devenit stricat. El cere adesea hrană care vatămă sănătatea şi provoacă slăbiciune, în loc să aducă tărie. Nu ne putem conduce sigur după obiceiurile societăţii. Boala şi suferinţa care se întâlnesc la orice pas se datorează în general greşelilor populare în ce priveşte alimentaţia.

(1909) 9T 160

208. Numai când avem o cunoaştere a principiilor vieţuirii sănătoase putem fi cu adevărat treji pentru a vedea relele care rezultă dintr-o alimentaţie necorespunzătoare. Cei care, după ce îşi văd greşelile, au curajul să-şi schimbe obiceiurile, vor găsi că procesul de reformă necesită luptă şi perseverenţă; însă o dată ce se formează gusturile corecte, îşi vor da seama că folosirea alimentelor pe care le priveau înainte ca fiind inofensive aşeza încet dar sigur temelia dispepsiei şi a altor boli.

(1909) 9T 156

209. Dumnezeu cere de la poporul Său să înainteze continuu. Trebuie să învăţăm că îngăduirea poftei este cea mai mare piedică pentru progresul minţii şi sfinţirea sufletului. Cu toate declaraţiile noastre despre acceptarea reformei sănătăţii, mulţi dintre noi mănâncă incorect. Îngăduirea apetitului este cauza de căpetenie a debilităţii fizice şi mintale şi stă, în linii mari, la temelia slăbiciunii şi morţii premature. Cel ce caută să obţină o curăţie a spiritului să ţină minte că în Hristos există putere de a stăpâni apetitul.

[Alimentaţia în exces, o cauză a bolii: vezi secţiunea a VII-a, „A mânca în exces“, şi secţiunea a VIII-a, „Stăpânirea apetitului“]

[Legătura dintre alimentaţia cu carne şi boală — 668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722]

[Boala provocată de folosirea ceaiului şi cafelei — 734, 736,
[128] 737, 741]

[129]

[130]

[131]

Capitolul 7 — A mânca în exces

Un păcat obişnuit, dar serios

Letter 17, 1895

210. Supunerea stomacului la eforturi excesive este un păcat obişnuit şi, când este folosită prea multă mâncare, întregul organism este împovărat. În loc să sporească, viaţa şi vitalitatea scad. Aşa a plănuit Satana să meargă lucrurile. Omul îşi consumă forţele vitale prin munca inutilă de a se ocupa cu un surplus de mâncare.

Consumând prea multe alimente, nu numai că irosim, fără a ne păsa de viitor, binecuvântările lui Dumnezeu, prevăzute pentru necesităţile făpturii noastre, dar facem un mare rău întregului organism. Întinăm templul lui Dumnezeu; acesta este slăbit şi deteriorat; iar organismul nu-şi poate face lucrarea bine şi cu înţelepciune, după cum a luat măsuri Dumnezeu. Din pricina îngăduirii egoiste a apetitului, omul a abuzat de puterea organismului, silindu-l să înfăptuiască o lucrare ce n-ar fi trebuit să fie niciodată silit s-o facă.

Dacă toţi oamenii ar fi familiarizaţi cu maşinăria umană, vie, ei nu ar fi vinovaţi de înfăptuirea acestui lucru, în afară, bineînţeles, de cazul în care şi-ar iubi atât de mult satisfacerea poftelor, încât şi-ar continua calea sinucigaşă şi s-ar stinge de o moarte prematură sau ar trăi ani de-a rândul ca nişte poveri pentru ei înşişi şi pentru prietenii lor.

Împovărarea maşinăriei umane

[C.T.B.H. 51] (1890) C.H. 119

211. Putem păcătui prin necumpătare dacă mâncăm fără moderaţie, fie şi hrană sănătoasă. Dacă cineva a renunţat la folosirea articolelor alimentare nocive în dieta sa, nu înseamnă că poate mânca atât de mult cât pofteşte. Alimentaţia în exces, indiferent care este calitatea mâncării, împovărează maşinăria vie şi o frânează în lucrarea sa.

Signs, 1 sept. 1887

212. Necumpătarea în mâncare, chiar şi când este vorba de alimente sănătoase, are un efect vătămător asupra organismului şi va
[132] slăbi facultăţile mintale şi morale.

Letter 73a, 1896

213. Aproape toţi membrii familiei omeneşti mănâncă mai mult decât are nevoie organismul. Acest surplus se alterează şi devine o masă de materie urât mirositoare. [...] Dacă în stomac ajunge mai multă mâncare decât necesită maşinăria vie — chiar dacă hrana este simplă -, acest surplus devine o povară. Organismul face eforturi disperate de a se debarasa de el, şi această lucrare suplimentară creează o senzaţie de oboseală, de extenuare. Cei care mănâncă fără încetare numesc această senzaţie de „sfârşeală“ foame, dar ea este provocată de starea de epuizare a organelor digestive.

[Efectele consumului excesiv de alimente simple, sănătoase — 33, 157]

(1900) 6T 343

214. Necazuri şi poveri care nu sunt necesare sunt create din dorinţa de a se făli cu prilejul ospătării vizitatorilor. În scopul de a pregăti multe feluri de bucate pentru masă, gospodina munceşte peste măsură; din cauza multor feluri pregătite, oaspeţii mănâncă mai mult decât ar trebui, iar ca rezultat apar boala şi suferinţa, pe deoparte din cauza muncii peste măsură, iar pe de altă parte din cauza mâncării peste măsură. Aceste ospeţe complicate sunt o povară şi o vătămare.

Health Reformer, iunie 1878

215. Petrecerile marcate de lăcomie şi alimentele introduse în stomac la ore nepotrivite îşi lasă amprenta asupra fiecărei fibre din organism; mintea este şi ea afectată în mod serios de ceea ce mâncăm şi bem.

(1876) 4T 96

216. Punerea strictă la muncă grea este dăunătoare constituţiei în creştere a celor tineri; însă în vreme ce sute de persoane şi-au distrus organismul numai prin muncă în exces, lipsa de activitate, supraalimentaţia şi starea de „dulce lenevie“ şi-au semănat semin-ţele bolii în organismul miilor de oameni care se îndreaptă spre o degradare rapidă şi sigură.

Lăcomia, un păcat capital

(1880) 4T 454, 455

217. Unii nu-şi exercită controlul asupra poftelor lor, ci dau frâu liber gustului cu preţul sănătăţii. Drept rezultat, creierul este întunecat, gândirea lor este leneşă şi nu reuşesc să realizeze ceea ce [133] ar putea să facă dacă ar da dovadă de reţinere şi tăgăduire de sine.

Pavel a fost un reformator în domeniul sănătăţii. El a spus: „Ci mă port aspru cu trupul meu, şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“ (1 Cor. 9,27). El a simţit că pe umerii lui stă responsabilitatea de a-şi păstra toate puterile aşa cum sunt, pentru a le putea folosi spre slava lui Dumnezeu. Dacă Pavel era ameninţat de necumpătare, noi ne aflăm într-o primejdie şi mai mare, pentru că noi nu simţim şi nu ne dăm seama, aşa cum a făcut-o el, de necesitatea de a-L proslăvi pe Dumnezeu în trupurile şi duhurile noastre, care sunt ale Lui. Supraalimentaţia este păcatul acestui veac.

Cuvântul lui Dumnezeu plasează păcatul lăcomiei în acelaşi re-gistru cu beţia. Atât de jignitor era acest păcat în ochii lui Dumnezeu, încât El i-a dat instrucţiuni lui Moise ca un copil care nu vrea să se stăpânească în ce priveşte apetitul, ci se îndoapă cu tot ceea ce are poftă, să fie adus înaintea conducătorilor lui Israel şi să fie omorât cu pietre. Starea celui lacom era considerată fără speranţă. Acesta nu avea să fie de vreun folos altora şi era un blestem pentru el însuşi. Nu puteai să depinzi de el în vreo privinţă oarecare. Influenţa sa avea să-i contamineze fără încetare pe ceilalţi şi lumea avea să fie mai bună fără un asemenea personaj; căci defectele lui aveau să fie perpetuate. Nici un om care îşi dă seama de răspunderea pe care o are înaintea lui Dumnezeu nu va permite ca înclinaţiile instinctu-ale să preia controlul asupra raţiunii. Cei care fac aceasta nu sunt creştini, oricine ar fi ei şi oricât de înălţătoare ar fi mărturisirea lor.

Porunca lui Hristos este: „Voi fiţi dar desăvârşiţi, după cum şi Tatăl vostru cel ceresc este desăvârşit“ (Matei 5,48).

Succesiunea felurilor de mâncare duce la lăcomie

(1905) M.H. 306, 307

218. Mulţi din cei care au renunţat la mâncarea cu carne şi alte
[134] mâncăruri dăunătoare gândesc că, mâncarea lor fiind simplă şi sănătoasă, se pot lăsa pradă poftei fără restricţii şi pot să mănânce excesiv, uneori până la lăcomie. Aceasta este o greşeală. Organele digestive nu ar trebui să fie încărcate cu hrană care să împovăreze organismul mai mult decât este potrivit. Obiceiul încetăţenit a „decretat“ ca hrana să fie adusă la masă pe feluri. Neştiind ce va urma, cineva ar putea mânca îndeajuns de mult dintr-un aliment care poate nu i se potriveşte cel mai bine. Când este adus ultimul fel, el se aventurează să depăşească limitele şi să servească desertul cel ispititor, care, oricum ar fi, numai bun nu se dovedeşte a fi pentru el. Dacă se pune pe masă de la început toată hrana hotărâtă pentru atunci, fiecare are ocazia să ia cea mai bună hotărâre.

Uneori, rezultatul supraalimentării se face simţit imediat. În alte cazuri, nu există nici o senzaţie de durere; dar organele digestive îşi pierd forţa vitală, iar temelia tăriei fizice este subminată.

Surplusul de hrană împovărează organismul şi produce stări morbide, febrile. Aduce în stomac o cantitate prea mare de sânge, făcând ca membrele şi extremităţile să se răcească repede. Îngreunează mult organele digestive, iar când acestea şi-au împlinit sarcina, se face simţită o stare de slăbiciune sau de moleşeală. Unii dintre cei care de obicei mănâncă în exces numesc această stare de sfârşeală foame; însă ea este cauzată de starea de surmenare a organelor digestive. Câteodată, creierul este cuprins de toropeală şi lipseşte pofta de efort intelectual sau fizic.

Aceste simptome neplăcute se fac simţite pentru că organismul şi-a împlinit lucrarea cu preţul unei măsuri prea mari de forţă vitală şi este complet epuizat. Stomacul spune: „Lasă-mă să mă odihnesc“. Dar mulţi interpretează slăbiciunea ca o cerere pentru o nouă cantitate de hrană; aşa că, în loc să-i oferim stomacului odihnă, îi punem în seamă altă povară. Ca urmare, organele digestive sunt adesea epuizate, când ar trebui să fie în stare să facă o bună lucrare.

[Organele corpului pot pierde forţa vitală, cu toate că nu se simte nici o durere — 155]

[Lucrătorii lui Dumnezeu să practice cumpătarea în mâncare — 117]

[E. G. White nu ar fi putut cere binecuvântarea lui Dumnezeu asupra lucrării sale dacă ar fi mâncat în exces — Apendicele I:7] [135]

Cauza debilităţii fizice şi mintale

(1870) C.T.B.H. 154

219. Ca popor, cu toată mărturisirea noastră despre reforma sănătăţii, mâncăm prea mult. Îngăduirea apetitului este cauza de căpetenie pentru debilitatea fizică şi mintală şi stă la temelia unei mari părţi din starea de slăbiciune care se observă clar pretutindeni.

(1870) 2T 362-365

220. Mulţi dintre cei care au adoptat reforma sănătăţii au părăsit tot ce era vătămător, dar să înţelegem oare că aceştia pot mânca oricât poftesc din pricină că au renunţat la aceste lucruri? Se aşază la masă şi, în loc să se gândească cât trebuie să mănânce, se dedau apetitului şi mănâncă peste măsură de mult. Şi stomacul face tot ce poate sau ce ar trebui să facă în restul zilei, spre a scăpa de povara care i-a fost impusă. Toată hrana care este introdusă în stomac de care organismul nu se poate folosi este o povară pentru el. Ea îngreunează această maşinărie vie. Organismul este împovărat şi nu-şi poate aduce la îndeplinire cu succes lucrarea. Organele vitale sunt împovărate fără să fie necesar, iar puterea sistemului nervos este solicitată de stomac, ca să ajute organelor digestive să aducă la îndeplinire lucrarea lor de a scăpa de mulţimea de hrană care nu-i face deloc bine organismului. [...]

Şi ce influenţă are cantitatea excesivă de mâncare asupra stomacului? Acesta ajunge slăbit, organele digestive sunt slăbite, şi boala, cu toată suita ei de rele, este rezultatul. Dacă persoanele respective erau bolnave mai dinainte, ele îşi măresc astfel dificultăţile şi îşi micşorează vitalitatea în fiecare zi, cât trăiesc. Ele apelează la puterile lor vitale pentru acţiuni care nu sunt necesare, acelea prin care se

ocupă de hrana introdusă în stomacul lor. Ce teribil este să te afli în situaţia aceasta!

Noi ştim câte ceva despre dispepsie din experienţă. Am avut-o în familia noastră şi socotim că este o boală de temut. Când o persoană devine complet dispeptică, ea suferă mult, mintal şi fizic, iar prietenii trebuie să sufere şi ei, dacă nu sunt tot atât de nesimţitori ca nişte brute.

Şi totuşi, veţi spune: „Nu este nicidecum treaba ta ce mănânc
[136] sau ce cale urmez eu“. Suferă cei aflaţi în jurul dispepticilor?

Fă doar ceva care să-i irite în vreun fel. Nimic mai uşor decât să fii irascibil! Dispepticii se simt rău şi li se pare că copiii lor sunt foarte răi. Ei nu sunt în stare să le vorbească liniştit, nici nu pot — fără un har special — să acţioneze calm în familia lor. Toţi cei din jurul lor sunt afectaţi de boala pe care o au ei; toţi trebuie să sufere consecinţele infirmităţilor lor. Ei aruncă o umbră întunecoasă. Atunci, obiceiurile voastre de mâncare şi băutură nu-i influenţează pe alţii? Cu siguranţă că da. Şi voi trebuie să fiţi foarte atenţi, să vă păstraţi în cea mai bună stare de sănătate, ca să-I puteţi aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârşită şi să vă faceţi datoria în societate şi în familia voastră.

Dar chiar şi adepţii reformei sănătăţii pot greşi în ceea ce priveşte cantitatea hranei. Ei pot să mănânce exagerat din hrană de bună calitate.

MS 93, 1901

221. Domnul mi-a arătat că noi, ca regulă generală, introducem prea multă hrană în stomac. Mulţi îşi provoacă o stare de indispoziţie prin supraalimentaţie, iar rezultatul este adesea boala. Nu Domnul a adus această pedeapsă asupra lor. Ei şi-au adus-o; iar Dumnezeu doreşte ca ei să-şi dea seama că rezultatul călcării legii este durerea.

Mulţi mănâncă prea repede. Mulţi mănâncă la o masă hrană care nu le prieşte. Dacă bărbaţii şi femeile şi-ar aduce aminte cât de rău îşi chinuiesc sufletul atunci când îşi chinuiesc stomacul şi cât de mult este dezonorat Hristos când stomacul este maltratat, ar fi curajoşi şi cu tăgăduire de sine, oferind stomacului ocazia de a-şi redobândi activitatea sănătoasă.

Toropeala în timpul serviciilor divine

(1870) 2T 374

222. Şi, iarăşi, când mâncăm exagerat de mult, păcătuim împotriva corpului nostru. În Sabat, în casa lui Dumnezeu, lacomii vor şedea şi vor dormi sub adevărurile arzătoare ale Cuvântului lui Dumnezeu. Ei nu pot nici să-şi ţină ochii deschişi, nici să înţeleagă expunerile solemne prezentate. Credeţi voi că ei Îl slăvesc în felul acesta pe Dumnezeu în trupul şi duhul lor, care sunt ale Lui? Nu. [137]

Ei Îl necinstesc. Şi dispepticul — ceea ce l-a făcut dispeptic este urmarea acestui mod de viaţă. În loc să respecte regularitatea, el s-a lăsat sub stăpânirea apetitului şi a mâncat între mese. Poate că, dacă obiceiurile lui sunt sedentare, el nu a beneficiat de aerul înviorător al cerului, care să-i ajute digestia; poate că n-a făcut suficient exerciţiu pentru sănătatea lui.

(1905) M.H. 307

223. Nu trebuie să ne asigurăm în Sabat o cantitate mai mare sau o varietate mai mare de hrană decât în alte zile. În schimb, mâncarea ar trebui să fie mai simplă şi să consumăm mai puţin, pentru ca mintea să poată fi viguroasă şi limpede, ca să poată înţelege lucrurile spirituale. Un stomac congestionat înseamnă un creier congestionat. Pot fi auzite cele mai preţioase cuvinte, dar să nu fie apreciate, pentru că mintea este confuză din pricina unei alimentaţii necorespunzătoare. Mâncând în exces în Sabat, mulţi nici nu-şi dau seama cum ajung incapabili să beneficieze de ocaziile sale sacre.

[Starea de toropeală la serviciile divine din Sabat — 93]

[Dieta frugală oferă vigoare mintală şi morală — 85, 117, 206]

[Efectele supraalimentaţiei asupra spiritualităţii — 56, 57, 59, 251]

[Efectele supraalimentaţiei asupra minţii — 74]

[Supraalimentaţia la întâlnirile de tabără — 57, 124]

[Practici de efectivă sinucidere — 202]

[Deserturile, o ispită de a mânca în exces — 538, 547, 550]

[O sursă a încercărilor din biserică — 65]

[Lăcomia, păcatul prevalent al acestui veac — 35]

[Supraalimentaţia duce la risipă — 244]

[Păstrarea unei conştiinţe curate — 263]

[Necumpătarea şi alimentaţia în exces, încurajate de mame — 351, 354]

O cauză a uitării

Letter 17, 1895

224. Dumnezeu mi-a dat lumină pentru tine în legătură cu subiectul cumpătării în toate lucrurile. Eşti necumpătat în mâncare. Introduci adesea în stomac de două ori mai multă hrană decât are nevoie organismul tău. Această mâncare se alterează; respiraţia ta devine dezagreabilă; dificultăţile tale catarale sunt agravate; stomacul este suprasolicitat; iar din creier sunt chemate energia şi viaţa
[138] pentru a ţine în mişcare moara care macină materialul pe care l-ai introdus în stomac. În această privinţă, nu ai demonstrat că ţi-e milă de tine însuţi.

Eşti un gurmand când te aşezi la masă. Aceasta este una dintre cauzele majore ale faptului că uiţi şi îţi pierzi memoria. Spui lucruri pe care eu ştiu că le-ai rostit şi apoi te întorci la o sută optzeci de grade şi spui că ai zis ceva cu totul diferit. Am ştiut aceasta, dar am trecut-o cu vederea, ca pe un rezultat sigur al supraalimentaţiei. La ce bun să vorbesc despre aceasta? N-ar vindeca răul.

Sfaturi pentru pastori şi lucrătorii sedentari

(1905) M.H. 308-310

225. Supraalimentarea este dăunătoare îndeosebi pentru cei care au un temperament liniştit; aceştia ar trebui să mănânce frugal şi să facă multă mişcare fizică. Sunt bărbaţi şi femei deosebit de bine înzestraţi natural, care nu reuşesc să realizeze nici jumătate din cât ar putea, dacă ar exercita autocontrolul în ce priveşte tăgăduirea apetitului.

Mulţi scriitori şi vorbitori dau greş în acest punct. După ce mănâncă după pofta inimii, se dedau unor ocupaţii sedentare — citit, studiu sau scris -, neîngăduindu-şi un timp pentru exerciţiu fizic. Ca o consecinţă, curgerea liberă a gândurilor şi a cuvintelor este obstrucţionată. Ei nu pot scrie sau vorbi cu tăria şi intensitatea necesare

pentru a atinge inima; eforturile lor sunt sub semnul banalităţii şi nerodirii.

Cei asupra cărora apasă răspunderi importante şi, mai presus de toate, aceia care sunt păzitorii intereselor spirituale ar trebui să fie oameni cu o simţire acută şi cu o înţelegere rapidă. Într-o măsură mai mare decât alţii, ei trebuie să fie temperaţi în ce priveşte alimentaţia. Mâncarea bogată şi extravagantă n-ar trebui să-şi găsească locul pe masa lor.

Oameni care au poziţii de încredere au de luat zilnic hotărâri de care depind rezultate de mare importanţă. Adesea, ei trebuie să gândească rapid, şi acest lucru nu poate fi făcut decât de către aceia care practică o strictă cumpătare. Mintea se întăreşte în urma tratării corecte a puterilor fizice şi mintale. Dacă efortul depus nu este prea mare, o nouă vigoare vine cu fiecare solicitare. Însă adesea, lucrarea celor care au în seamă planuri importante şi, de asemenea, au de luat decizii importante este influenţată în rău de rezultatele unei alimentaţii necorespunzătoare. Un stomac dereglat produce o stare confuză, nesigură a minţii. Deseori produce iritabilitate, asprime [139]
sau nedreptate. Multe planuri care ar fi fost o binecuvântare pentru lume au fost lăsate deoparte şi multe măsuri nedrepte, opresive, chiar pline de cruzime, au fost luate ca rezultat al unor stări bolnăvicioase datorate obiceiurilor greşite de alimentaţie.

Iată o sugestie pentru toţi aceia care desfăşoară o activitate sedentară sau îndeosebi intelectuală; cei care au suficient curaj moral şi autocontrol, s-o încerce: la fiecare masă, să consume numai două sau trei feluri de alimente simple şi să nu mănânce mai mult decât este nevoie să-şi satisfacă foamea. Faceţi exerciţii fizice zilnice şi veţi vedea dacă nu vă veţi bucura de rezultate.

Bărbaţii puternici care sunt angajaţi într-o muncă fizică susţinută nu sunt siliţi să fie atât de atenţi în privinţa cantităţii sau calităţii alimentelor consumate, cum trebuie să fie persoanele care au obiceiuri sedentare; dar chiar şi aceştia s-ar bucura de o sănătate mai bună dacă ar exercita autocontrolul asupra a ceea ce mănâncă şi beau.

Unii doresc să li se prescrie o regulă exactă pentru dietă. Ei mănâncă prea mult, apoi regretă şi se tot gândesc la ceea ce mănâncă şi beau. Nu ar trebui să fie aşa. Nimeni nu poate stabili o regulă exactă pentru altul. Fiecare ar trebui să-şi exercite puterea raţiunii şi a stăpânirii de sine şi ar trebui să acţioneze în virtutea principiului.

[Cinele târzii deosebit de dăunătoare—270]

Indigestia şi întâlnirile de comitet

(1902) 7T 257, 258

226. La mese bogate, oamenii mănâncă adesea mult mai mult decât se poate digera uşor. Stomacul împovărat peste poate nu-şi poate face lucrarea aşa cum trebuie. Rezultatul, o senzaţie neplăcută de lenevie a creierului, iar mintea nu mai lucrează cu agerime. Combinaţiile greşite de alimente dau naştere la tulburări; începe fermentarea; sângele este contaminat şi creierul este confuz.

Obiceiul de a mânca prea mult sau de a mânca prea multe feluri la aceeaşi masă pricinuieşte adesea dispepsie. În felul acesta se produc vătămări serioase ale organelor digestive delicate. În zadar protestează stomacul şi face apel la creier să judece de la cauză la
[140] efect. Cantitatea peste măsură de mare de alimente consumate şi combinarea lor nepotrivită produc vătămări. În zadar dau avertisment senzaţiile neplăcute. Urmarea este suferinţa. Boala ia locul sănătăţii.

Unii poate întreabă: ce are aceasta de-a face cu şedinţele de comitet? Are de-a face foarte mult. Efectele relei alimentaţii sunt aduse în şedinţele de consiliu sau de comitet. Creierul este influenţat de starea stomacului. Un stomac deranjat dă naştere la o stare dezordonată, nesigură a minţii. Un stomac îmbolnăvit produce o stare maladivă şi adesea îl face pe om să susţină cu încăpăţânare păreri greşite. Presupusa înţelepciune a unuia de felul acesta este o nebunie înaintea lui Dumnezeu.

Prezint aceste probleme ca fiind cauza stărilor de lucruri din multe şedinţe de comitet şi consilii de administraţie, în care unele probleme care cereau un studiu îngrijit au primit puţină atenţie şi au fost luate în grabă hotărâri de cea mai mare importanţă. Adesea, când ar fi trebuit să fie unanimitate de păreri în direcţia afirmativă, negativisme categorice au schimbat complet atmosfera care domina în comitet. Rezultatele acestea mi-au fost prezentate mereu şi mereu.

Prezint lucrurile acestea acum deoarece sunt somată să le spun fraţilor mei din corpul pastoral: prin necumpătare în mâncare nu mai sunteţi în stare să vedeţi în mod clar deosebirea dintre focul sacru şi cel obişnuit. Şi, de asemenea, prin necumpătarea aceasta voi daţi pe faţă dispreţ faţă de avertismentele pe care vi le-a dat

Domnul. Cuvântul Lui pentru voi este: „Cine dintre voi se teme de Domnul, să asculte glasul Robului Său! Cine umblă în întuneric şi n-are lumină, să se încreadă în Numele Domnului şi să se bizuie pe Dumnezeul lui“. [...] N-ar trebui oare să ne apropiem de Domnul, ca El să ne scape de orice necumpătare în mâncare şi băutură, de orice pasiune nesfântă a poftelor şi de orice nelegiuire? N-ar trebui să ne smerim înaintea lui Dumnezeu, lepădând tot ceea ce ar corupe trupul şi spiritul, pentru ca, în temere de El, să ducem la desăvârşire sfinţenia caracterului?

Persoane care nu constituie o recomandare pentru reforma sănătăţii

(1880) 4T 416, 417

227. Predicatorii noştri nu sunt destul de exigenţi în privinţa obiceiurile lor alimentare. Ei consumă cantităţi mari de hrană şi o [141] varietate prea mare la o singură masă. Unii sunt reformatori numai cu numele. Nu au nici un fel de reguli prin care să-şi ordoneze dieta, ci îşi îngăduie să mănânce fructe sau nuci între mese şi impun astfel poveri prea mari asupra organelor digestive. Unii mănâncă trei mese pe zi, când două ar promova mai bine sănătatea fizică şi spirituală. Dacă legile pe care le-a făcut Dumnezeu pentru conducerea organismului sunt violate, pedeapsa trebuie cu certitudine să urmeze.

Din cauza nechibzuinţei în mâncare, simţurile unora par să fie pe jumătate paralizate şi sunt leneşe şi adormite. Aceşti pastori traşi la faţă, care suferă din pricina îngăduirii egoiste a apetitului, nu reprezintă nicidecum o recomandare pentru reforma sănătăţii. Când suferă de pe urma lucrului în exces, ar fi cu mult mai bine să renunţe la câte o masă când şi când şi să dea astfel ocazie organismului să-şi recapete forţele. Lucrătorii noştri ar putea face mai mult pentru înaintarea reformei sănătăţii prin exemplul lor decât prin predicarea ei. Când prieteni de-ai lor — bine intenţionaţi — fac pregătiri minuţioase pentru ei, aceştia sunt puternic ispitiţi să lase deoparte principiul; însă refuzând felurile de mâncare delicate, condimentele bogate, ceaiul şi cafeaua, ei pot dovedi că sunt în mod practic reformatori în domeniul sănătăţii. Unii suferă acum ca o consecinţă

a încălcării legilor vieţii, aruncând astfel un stigmat asupra cauzei reformei sănătăţii.

Îngăduinţa excesivă în mâncare, băutură, somn şi privit este păcat. Acţiunea armonioasă, sănătoasă a tuturor puterilor trupului şi minţii are ca rezultat fericirea; şi cu cât sunt mai înălţate şi mai rafinate aceste puteri, cu atât este mai curată şi mai senină fericirea.

Săpându-şi mormântul cu dinţii

(1880) 4T 408, 409

228. Motivul pentru care mulţi dintre pastorii noştri se plâng că sunt bolnavi este că nu fac destul exerciţiu fizic şi îşi îngăduie să mănânce prea mult. Ei nu-şi dau seama că o asemenea comportare pune în primejdie şi cea mai tare constituţie. Cei care, asemenea dumitale, au o fire apatică ar trebui să mănânce foarte puţin şi să nu evite efortul fizic serios. Mulţi dintre pastorii noştri îşi sapă
[142] mormântul cu dinţii.

Ocupându-se de povara pusă asupra organelor digestive, organismul suferă şi creierului i se sustrage o foarte mare cantitate de energie. Pentru fiecare delict comis împotriva legilor sănătăţii, păcă-
[143] tosul trebuie să plătească pedeapsa în propriul său trup.

[144]

[145]

Capitolul 8 — Stăpânirea apetitului

Pierderea autocontrolului — primul păcat

(1864) Sp. Gifts IV 120

229. În Eden, Adam şi Eva aveau o statură nobilă şi erau desăvârşiţi ca simetrie şi frumuseţe. Erau fără păcat şi cu o sănătate perfectă. Ce contrast cu neamul omenesc de astăzi! Frumuseţea a dispărut. Sănătatea perfectă este ceva necunoscut. Oriunde privim, vedem boală, diformitate şi imbecilitate. Am întrebat care este cauza acestei degenerări uimitoare şi atenţia mi-a fost îndreptată înapoi, către Eden. Eva cea frumoasă era ademenită de şarpe să mănânce din fructul singurului pom din care Dumnezeu le interzisese să mănânce şi chiar să se atingă de el, ca să nu moară.

Eva avea totul pentru a fi fericită. Era înconjurată de fructe de toate felurile. Cu toate acestea, fructul pomului oprit îi părea mai vrednic de dorit decât fructele tuturor celorlalţi pomi din grădină, din care putea mânca după cum dorea. Era necumpătată în dorinţele ei. A mâncat şi, prin influenţa ei, a mâncat şi soţul ei, iar blestemul s-a abătut asupra amândurora. Şi pământul a fost blestemat din cauza păcatului lor. Şi, de la cădere, a existat necumpătare în aproape orice formă. Apetitul a stăpânit peste raţiune. Reprezentanţii familiei omeneşti au mers pe un drum al neascultării şi, asemenea Evei, au fost ademeniţi de către Satana să nesocotească interdicţiile pe care le-a dat Dumnezeu, plăcându-le să creadă că urmările nu vor fi atât de înfricoşătoare pe cât li se dăduse de înţeles. Neamul omenesc a încălcat legile sănătăţii şi a făcut excese în aproape toate lucrurile. Boala a crescut constant. Cauza a fost urmată de efect.

Zilele lui Noe şi zilele noastre

[C.T.B.H. 11, 12] (1890) C.H. 23, 24

230. Isus, aşezat pe Muntele Măslinilor, le-a dat instrucţiuni ucenicilor cu privire la semnele care vor preceda venirea Sa: „Cum [146]

s-a întâmplat în zilele lui Noe, aidoma se va întâmpla şi la venirea Fiului omului. În adevăr, cum era în zilele dinainte de potop, când mâncau şi beau, se însurau şi se măritau, până în ziua când a intrat Noe în corabie, şi n-au ştiut nimic, până când a venit potopul şi i-a luat pe toţi, tot aşa va fi şi la venirea Fiului omului“ (Matei 24,37-39). Aceleaşi păcate care au adus judecăţile asupra lumii în zilele lui Noe există şi în zilele noastre. Bărbaţii şi femeile merg atât de departe cu mâncatul şi băutul, încât aceasta se termină în lăcomie şi alcoolism. Păcatul preponderent, îngăduirea unui apetit pervertit, a stârnit pasiunile oamenilor din vremea lui Noe şi a dus la o răspândire generală a stricăciunii. Violenţa şi păcatul au ajuns până la cer. Această poluare morală a fost în cele din urmă ştearsă de pe pământ printr-un potop. Aceleaşi păcate ale lăcomiei şi beţiei au amorţit simţul moral al locuitorilor Sodomei, aşa încât nelegiuirea părea că este deliciul bărbaţilor şi femeilor din acea cetate desfrânată. Hristos avertizează astfel lumea: „Ce s-a întâmplat în zilele lui Noe, se va întâmpla la fel şi în zilele Fiului omului: mâncau, beau, se însurau şi se măritau până în ziua când a intrat Noe în corabie; şi a venit potopul şi i-a prăpădit pe toţi. Ce s-a întâmplat în zilele lui Lot, se va întâmpla aidoma: oamenii mâncau, beau, cumpărau, vindeau, sădeau, zideau; dar, în ziua când a ieşit Lot din Sodoma, a plouat foc şi pucioasă din cer şi i-a pierdut pe toţi. Tot aşa va fi şi în ziua când se va arăta Fiul omului“ (Luca 17,26-30).

Hristos ne-a lăsat aici o lecţie extrem de importantă. Ne-a avertizat asupra primejdiei de a face din mâncare şi băutură lucrul de căpetenie. El ne arată rezultatul îngăduirii fără limite a apetitului. Puterile morale sunt slăbite, aşa încât păcatul nu mai apare ca fiind păcătos. Nelegiuirea este privită cu uşurătate şi pasiunea controlează mintea până când principiile şi pornirile bune sunt dezrădăcinate, iar Dumnezeu este hulit. Toate acestea sunt rezultatul obiceiului de a mânca şi a bea în exces. Aceasta este chiar starea de lucruri despre care Hristos declară că va exista la a doua Sa venire.

Mântuitorul ne prezintă ceva mai înalt pentru care să trudim decât doar pentru ce vom mânca, ce vom bea şi cu ce ne vom îmbrăca. Mâncatul, băutul şi îmbrăcatul sunt duse la un asemenea exces, încât devin nelegiuiri. Acestea se află printre păcatele care au fost indicate în legătură cu ultimele zile şi constituie un semn al apropiatei veniri a
[147] lui Hristos. Timp, bani şi energie, care aparţin Domnului, dar care ne-

au fost încredinţate nouă, sunt irosite într-un prisos de îmbrăcăminte şi delicatese de lux pentru un apetit stricat, acestea scăzând vitalitatea şi aducând suferinţa şi degradarea. Este cu neputinţă să aducem trupurile noastre ca o jertfă vie lui Dumnezeu când le umplem neîncetat de stricăciune şi boală prin propria noastră îngăduinţă păcătoasă.

[C.T.B.H. 42, 43] (1890) C.H. 108-110

231. Una dintre cele mai mari ispite pe care le are de înfruntat omul este aceea în privinţa apetitului. La început, Dumnezeu l-a făcut pe om integru. Acesta a fost creat cu o minte perfect echilibrată, dimensiunile şi puterea tuturor organelor lui fiind dezvoltate deplin şi armonios. Prin amăgirile vrăjmaşului celui viclean însă, interdicţia pusă de Dumnezeu a fost nesocotită, iar legile naturale încălcate şi-au făcut lucrarea de pedepsire până la capăt. [...]

De la primul om care a cedat în faţa apetitului, omenirea a ajuns să fie tot mai îngăduitoare cu propriile-i slăbiciuni, până când sănătatea a fost jertfită pe altarul poftei. Locuitorii lumii antediluviene erau necumpătaţi în mâncare şi băutură. Ei consumau carne, deşi Dumnezeu nu îi dăduse la acea dată omului permisiunea de a mânca alimente de provenienţă animală. Ei au mâncat şi au băut până când satisfacerea apetitului lor stricat nu a mai cunoscut hotar şi au devenit atât de depravaţi încât Dumnezeu nu a mai putut să aibă răbdare cu ei. Paharul nelegiuirii lor era plin şi, printr-un potop, El a curăţat pământul de poluarea lui morală.

Sodoma şi Gomora

Pe măsură ce s-au înmulţit pe suprafaţa pământului după potop, oamenii L-au uitat din nou pe Dumnezeu şi şi-au stricat căile înaintea Sa. Necumpătarea, sub toate formele ei, a crescut până când aproape întreaga lume a ajuns sub stăpânirea ei. Oraşe întregi au fost măturate de pe faţa pământului din pricina crimelor şi nelegiuirilor revoltătoare care le făcuseră să fie o pată în câmpul superb al lucrărilor create ale lui Dumnezeu. Satisfacerea poftei nefireşti a dus la păcate care au provocat nimicirea Sodomei şi Gomorei. Dumnezeu a pus căderea Babilonului pe seama lăcomiei şi beţiei lui. Îngăduinţa apetitului şi pasiunii a fost temelia tuturor păcatelor lor. [148]

Esau biruit de apetit

(1868) 2T 38

232. Esau a poftit o mâncare favorită şi şi-a sacrificat dreptul de întâi născut spre a-şi satisface pofta. După ce pofta lui senzuală a fost satisfăcută, el şi-a văzut nebunia, dar n-a găsit loc pentru pocăinţă, deşi a căutat-o grijuliu şi cu lacrimi. Există foarte mulţi care sunt asemenea lui Esau. El reprezintă o categorie de oameni care au o binecuvântare specială, valoroasă, la îndemâna lor — moştenirea nepieritoare, viaţă care durează tot atât de mult ca şi viaţa lui Dumnezeu, Creatorul Universului, fericire nemăsurată şi o greutate veşnică de slavă -, dar care s-au lăsat timp atât de îndelungat în voia apetitului, pasiunilor şi înclinaţiilor, încât puterea lor de a discerne şi de a aprecia valoarea lucrurilor a slăbit.

Esau a avut o dorinţă deosebită, puternică, pentru un anumit fel de mâncare şi şi-a satisfăcut eul timp atât de îndelungat, încât n-a simţit nevoia să se abată de la ispititoarea şi râvnita mâncare. El se gândea la ea fără să facă nici un efort deosebit de a-şi înfrâna apetitul, până ce puterea apetitului a înfrânt orice alt gând şi l-a luat în stăpânire, iar el şi-a închipuit că va suferi o mare neplăcere şi chiar moartea dacă nu va putea să obţină acea mâncare deosebită. Cu cât se gândea mai mult la ea, cu atât dorinţa lui se întărea tot mai mult, până ce dreptul de întâi născut, care era sacru, şi-a pierdut valoarea şi sfinţenia.

Pofta de carne a lui Israel

[C.T.B.H. 43, 44] (1890) C.H. 111, 112

233. Când Dumnezeul lui Israel Şi-a scos poporul din Egipt, i-a oprit într-o mare măsură să consume carne, dar le-a dat pâine din cer şi apă din stânca de cremene. Ei n-au fost mulţumiţi cu acestea. Urau hrana ce li se dădea şi îşi doreau să fie înapoi în Egipt, unde puteau sta lângă oalele cu carne. Preferau să suporte robia şi chiar moartea decât să fie lipsiţi de carne. Dumnezeu le-a satisfăcut dorinţa, dându-le carne şi lăsându-i să mănânce până când lăcomia lor a provocat o
[149] urgie din cauza căreia mulţi au murit.

Toate acestea sunt exemple

Ar putea fi citat exemplu după exemplu pentru a arăta efectele faptului de a ceda poftei. Primilor noştri părinţi li s-a părut o chestiune neînsemnată de a călca porunca lui Dumnezeu prin acea faptă singulară — a mânca dintr-un pom care era atât de frumos la vedere şi plăcut la gust -, dar aceasta a pus capăt supunerii lor faţă de Dumnezeu şi a deschis porţile unui torent de vină şi nenorocire care a potopit pământul.

Lumea astăzi

Nelegiuirea şi boala au crescut de la o generaţie la alta. Necumpătarea în mâncare şi băutură şi îngăduirea pasiunilor josnice au amorţit facultăţile nobile ale omului. Raţiunea, în loc să fie cea care conduce, a ajuns să fie într-o măsură alarmant de mare roaba apetitului. A fost satisfăcută o dorinţă crescândă pentru mâncare bogată până când a devenit o modă să se aglomereze în stomac toate delicatesele posibile. Apetitul este satisfăcut cu o reţinere prea puţin manifestată, în special la petrecerile de divertisment. Sunt servite prânzuri bogate şi cine târzii, constând în cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, prăjituri, plăcinte, glazuri, ceai, cafea etc. Nu-i de mirare cu o asemenea dietă că oamenii sunt traşi la faţă şi suferă agonii de nespus din pricina dispepsiei.

(1864) Sp. Gifts IV, 131, 132

234. Mi-a fost arătată starea prezentă de stricăciune a lumii. Priveliştea a fost îngrozitoare. M-am mirat că locuitorii pământului nu au fost nimiciţi, asemenea locuitorilor Sodomei şi Gomorei. Am văzut suficiente motive pentru starea actuală de degenerare şi mortalitate din lume. Pasiunea oarbă controlează raţiunea şi, cum este cazul multora, este sacrificat fiecare considerent înalt în favoarea poftei trupeşti.

Primul mare păcat a fost necumpătarea în mâncare şi băutură. Bărbaţii şi femeile s-au făcut singuri robi ai apetitului. Sunt necumpătaţi în muncă. Este făcut un mare efort prin munca grea depusă pentru a obţine pentru mesele lor o hrană care le vatămă foarte mult organismul deja suprasolicitat. Femeile petrec o mare parte din timpul lor stând aplecate deasupra unei maşini de gătit încinse,

preparând mâncare asezonată din belşug cu condimente care să
[150] satisfacă gustul.

Ca o consecinţă, copiii sunt neglijaţi şi nu primesc o educaţie morală şi religioasă. Mama care este solicitată excesiv în muncă neglijează cultivarea unei firi blânde, care reprezintă razele de soare ale căminului. Considerentele de importanţă veşnică devin secundare. Tot timpul trebuie să fie folosit, în vederea satisfacerii apetitului, pentru pregătirea acelor lucruri care ruinează sănătatea, creează o dispoziţie nesuferită şi întunecă facultăţile gândirii.

(1890) C.T.B.H. 16

235. Dăm pretutindeni peste necumpătare. O vedem în vagoanele de cale ferată, pe vasele cu abur şi oriunde ne îndreptăm; şi ar trebui să ne întrebăm ce facem pentru a salva sufletele din strânsoarea ispititorului. Satana este activ fără încetare pentru a aduce neamul omenesc cu totul sub controlul său. Cel mai puternic avantaj pe care-l are asupra omului este acela manifestat prin apetit, şi pe acesta încearcă să-l stimuleze prin toate modalităţile posibile. Toate stimulentele artificiale sunt vătămătoare şi cultivă dorinţa de a consuma alcool. Cum îi putem lumina pe oameni şi cum putem preveni relele îngrozitoare care rezultă din folosirea acestor lucruri? Am făcut noi tot ce am putut în această direcţie?

Închinarea la altarul apetitului pervertit

(1882) 5T 196, 197

236. Dumnezeu a dat poporului Său o mare lumină, şi totuşi noi nu suntem scutiţi de ispite. Cine dintre noi caută ajutor la zeii Ecronului? Să privim la acest tablou care nu este luat din imaginaţia noastră. La câţi, chiar dintre adventiştii de ziua a şaptea, pot fi văzute caracteristicile lui? Un om bolnav — în aparenţă foarte lucid, şi totuşi îngust în vederi şi înfumurat — mărturisind deschis dispreţul său pentru legile sănătăţii şi ale vieţii, pe care mila divină ne-a condus, ca popor, să le primim. Hrana sa trebuie să fie preparată într-un fel care să satisfacă pofta lui bolnăvicioasă. Decât să stea la o masă unde este servită o hrană sănătoasă, el va fi un client obişnuit al restaurantelor, pentru că acolo îşi poate satisface apetitul fără nici

o restricţie. Este un apărător elocvent al cumpătării, dar nesocoteşte principiile ei fundamentale. El doreşte o uşurare, dar refuză să o obţină cu preţul lepădării de sine. Acest om se închină la altarul unui apetit pervertit. El este un idolatru. [151]

Puterile care, sfinţite şi înnobilate, puteau fi folosite spre onoarea lui Dumnezeu sunt slăbite şi aduc puţină slujire. Un temperament irascibil, un creier confuz şi nişte nervi zdruncinaţi sunt printre rezultatele nesocotirii legilor naturale. El este ineficient, nu te poţi baza pe el.

Biruinţa lui Hristos în locul nostru

(1876) 4T 44

237. În pustia ispitei, Hristos S-a confruntat cu ispitele majore care îl asaltează pe om. Acolo, cu mâinile goale, a dat piept cu duşmanul cel viclean şi rafinat şi l-a biruit. Prima mare ispită a fost asupra apetitului; a doua, încumetarea; a treia, dragostea de lume. Satana a biruit milioane de oameni, ispitindu-i să-şi îngăduie poftele. Prin satisfacerea gustului, sistemul nervos se excită şi puterea creierului slăbeşte, aducându-l în imposibilitatea de a gândi cu calm sau raţional. Mintea este dezechilibrată. Facultăţile ei, nobile sunt pervertite pentru a sluji senzualităţii animalice, iar interesele ei sfinte, veşnice, nu sunt luate în seamă. Când acest obiectiv este atins, Satana poate veni cu celelalte două ispite principale şi poate găsi cu uşurinţă acces. Numeroasele sale forme de ispite cresc din aceste trei puncte de căpetenie.

(1898) D.A. 122, 123

238. Dintre toate lecţiile pe care trebuie să le învăţăm din ispita cea mare pe care a avut-o Domnul la început, nici una nu este mai mare ca aceea privind puterea de stăpânire asupra poftelor şi pasiunilor. În toate veacurile, ispitele care făceau apel la natura fizică au avut cel mai mare efect pentru a corupe şi a degrada omenirea. Prin necumpătare, Satana lucrează la distrugerea puterilor mintale şi morale pe care Dumnezeu le-a dat omului ca pe o înzestrare preţioasă. În felul acesta, omul nu mai este în stare să aprecieze lucrurile care au valoare veşnică. Printr-o afundare de bună voie în

cele senzuale, Satana caută să şteargă din suflet orice asemănare cu Dumnezeu.

Nebunească dedare la plăceri împreună cu bolile şi decăderea aduse de aceste stări care au existat înainte de întâia venire a lui Hristos vor exista din nou cu o putere şi mai mare spre rău la a doua
[152] Sa venire. Hristos a spus că starea lumii va fi ca în zilele dinaintea potopului şi ca în Sodoma şi Gomora. Toate întocmirile gândurilor din inimă vor fi îndreptate în fiecare zi numai către rău. Noi trăim acum în pragul acestei vremi îngrozitoare şi trebuie să luăm la inimă învăţătura pe care ne-o dă postul Mântuitorului. Numai prin chinurile de nedescris pe care le-a suferit Hristos putem aprecia câte rele aduce după sine dedarea neînfrânată la poftă. Pilda Sa ne spune că singura noastră nădejde de viaţă veşnică este de a aduce poftele şi pasiunile sub conducerea voii lui Dumnezeu.

Priviţi la Mântuitorul

În propria noastră putere este cu neputinţă să aducem la tăcere pretenţiile firii noastre decăzute. Pe calea aceasta Satana va aduce ispitele asupra noastră. Hristos ştie că vrăjmaşul va veni la orice fiinţă omenească, încercând să profite de slăbiciunile moştenite şi să ademenească prin minciunile şi viclenia lui pe toţi aceia care nu şi-au pus încrederea în Dumnezeu. Mergând prin locurile prin care trebuie să treacă omul, Domnul a pregătit calea pentru ca noi să biruim. El nu vrea ca noi să fim mai slabi în lupta cu Satana. El nu vrea ca noi să ne lăsăm speriaţi sau descurajaţi de atacurile şarpelui. „Îndrăzniţi“, zice El, „Eu am biruit lumea“ (Ioan 16,33).

Cel ce se luptă împotriva poftei, să privească la Mântuitorul în pustia ispitei, să-L vadă în agonie pe cruce când a strigat: „Mi-e sete“. El a suportat toate câte pot fi suportate şi de noi. Biruinţa Lui este biruinţa noastră.

Isus S-a sprijinit pe înţelepciunea şi tăria Tatălui Său ceresc. El declară: „Domnul, Dumnezeu M-a ajutat; de aceea nu M-am ruşinat... ştiu că nu voi fi dat de ruşine... Iată, Domnul, Dumnezeu Mă ajută“. Arătând spre pilda pe care ne-o dă, El ne spune: „Cine dintre voi se teme de Domnul...! Cine umblă în întuneric şi n-are lumină, să se încreadă în Numele Domnului, şi să se bizuie pe Dumnezeul lui“ (Is. 50,7-10).

„Vine stăpânitorul lumii acesteia“, a spus Isus. „El n-are nimic în Mine“ (Ioan 14,30). În El nu se găsea nimic care să răspundă la [153]
amăgirile lui Satana. El nu S-a lăsat ademenit de păcat. Nici chiar printr-un gând nu S-a supus ispitei. Aşa poate să fie şi cazul nostru. Făptura omenească a lui Hristos era unită cu cea dumnezeiască; El era pregătit de luptă prin locuirea lăuntrică a Duhului Sfânt. Iar El a venit să ne facă părtaşi la natura Sa dumnezeiască. Câtă vreme suntem legaţi de El prin credinţă, păcatul nu mai are putere asupra noastră. Dumnezeu apucă mâna credinţei noastre şi o ajută să ţină tare dumnezeirea lui Hristos, ca noi să putem ajunge la desăvârşirea caracterului.

(1875) 3T 561

239. Satana vine la om, aşa cum a venit şi la Hristos, cu ispitele lui copleşitoare, pentru a-l face să-şi îngăduie pofta. El îşi cunoaşte bine puterea de a birui pe om în acest punct. I-a învins pe Adam şi pe Eva în Eden în privinţa apetitului, şi aceştia şi-au pierdut căminul fericit. Ce nenorocire şi nelegiuire au umplut lumea noastră ca o consecinţă a căderii lui Adam! Oraşe întregi au fost şterse de pe faţa pământului din pricina crimelor oribile şi a nelegiuirii revoltătoare care le-au făcut să fie o pată asupra universului. Îngăduinţa poftei a fost temelia tuturor păcatelor lor.

(1890) C.T.B.H. 16

240. Hristos a început lucrarea de răscumpărare exact acolo unde a început ruina. Prima Sa punere la probă a fost în acelaşi punct în care a căzut Adam. Satana biruise o mare parte din neamul omenesc prin ispita care viza apetitul, iar succesul acesta l-a făcut să simtă că are în mâinile sale controlul asupra acestei planete căzute. Însă a descoperit în persoana lui Hristos pe Unul care era în stare să i Se opună şi a părăsit ca învins câmpul de bătaie. Isus a spus: „El nu are nimic în Mine.“ Biruinţa Sa este o asigurare că şi noi putem ieşi victorioşi în conflictele noastre cu vrăjmaşul. Dar nu este intenţia Tatălui nostru ceresc aceea de a ne mântui fără să existe şi din partea noastră un efort de a coopera cu Hristos. Trebuie să împlinim ceea ce ţine de noi, iar puterea divină, unindu-se cu eforturile noastre, va aduce biruinţa.

[Hristos a exercitat în favoarea noastră o stăpânire de sine mai mare decât foamea sau moartea — 295]

[Prin postul Său, Hristos a fost întărit pentru a putea răbda;
[154] biruinţa Sa, o încurajare pentru toţi — 296]

[Când a fost ispitit în modul cel mai îngrozitor, Hristos nu a mâncat nimic — 70]

[Puterea ispitei de a ne îngădui apetitul evaluată după supliciul lui Hristos în timpul postului Său — 298]

Exemplul biruinţei lui Daniel

(1890) C.T.B.H. 22, 23

241. Ispitele pentru îngăduirea apetitului au o putere ce poate fi biruită numai de ajutorul pe care îl poate da Dumnezeu. Însă la fiecare ispită avem făgăduinţa lui Dumnezeu că va fi o cale de scăpare. Atunci de ce sunt învinşi atât de mulţi? Pentru că nu-şi pun încrederea în Dumnezeu. Ei nu se folosesc de mijloacele furnizate pentru siguranţa lor. De aceea, scuzele aduse pentru satisfacerea apetitului nu au nici o greutate înaintea lui Dumnezeu.

Daniel îşi preţuia calităţile omeneşti, dar nu-şi punea încrederea în acestea. Încrederea lui era în acea tărie pe care Dumnezeu a promis-o tuturor celor care vor veni la El într-o dependenţă umilă, bizuindu-se pe de-a-ntregul pe puterea Sa.

El şi-a luat în inimă hotărârea că nu se va întina cu porţia de carne ce-i revenea de la împărat şi nici cu vinul pe care-l bea acesta; căci ştia că o asemenea dietă nu-i va întări puterile fizice sau spori capacitatea intelectuală. El nu voia să folosească vinul şi nici vreun alt stimulent nefiresc; nu voia să facă nimic pentru a-şi întuneca mintea; iar Dumnezeu i-a dat „ştiinţă şi pricepere pentru tot felul de scrieri, şi înţelepciune“ şi de asemenea l-a făcut „priceput în toate vedeniile şi în toate visele.“ [...]

Părinţii lui Daniel îl educaseră din copilărie în obiceiuri de strictă cumpătare. Îl învăţaseră că trebuie să se conformeze legilor naturii în toate deprinderile sale; că mâncatul şi băutul aveau o influenţă directă asupra naturii sale fizice, intelectuale şi morale şi că era răspunzător înaintea lui Dumnezeu pentru calităţile lui; căci el le păstra pe toate ca fiind un dar de la Dumnezeu şi nu trebuia, prin nici o acţiune de-a sa, să le slăbească sau să le deprecieze. Ca rezultat

al acestei învăţături, Legea lui Dumnezeu a fost înălţată în mintea sa şi respectată cu sfinţenie în inima lui. În timpul primilor ani de captivitate, Daniel a trecut printr-un supliciu, acela de a se familiariza cu grandoarea de la curte, cu ipocrizia şi cu păgânismul. Într-adevăr, ce şcoală ciudată care să-l pregătească pentru o viaţă de sobrietate, [155] hărnicie şi credincioşie! Şi el a trăit cu toate acestea necorupt de atmosfera răului de care era înconjurat.

Experienţa lui Daniel şi a tinerilor săi tovarăşi ilustrează foloasele care pot rezulta dintr-o dietă a cumpătării şi arată ce va face Dumnezeu pentru aceia care vor coopera cu El pentru purificarea şi înălţarea sufletului. Ei I-au adus cinste lui Dumnezeu şi au fost o lumină foarte strălucitoare la curtea Babilonului.

În această istorisire auzim glasul lui Dumnezeu care ni se adresează în mod individual, îndemnându-ne să culegem razele preţioase de lumină în ce priveşte subiectul cumpătării creştine şi să ne plasăm într-o legătură corectă cu legile sănătăţii.

[The Review and Herald, 25 ian. 1881] C.H. 66

242. Ce ar fi fost dacă Daniel şi tovarăşii lui ar fi făcut un compromis cu acei ofiţeri păgâni şi ar fi cedat presiunii momentului, mâncând şi bând ceea ce era obişnuit pentru babilonieni? Acel singur prilej de îndepărtare de principiu le-ar fi slăbit percepţia a ceea ce este drept şi aversiunea pe care o aveau faţă de ceea ce este rău. Îngăduirea apetitului ar fi presupus sacrificarea vigorii fizice, a limpezimii intelectului şi puterii spirituale. Un pas greşit ar fi condus probabil la alţii, până când, legătura lor cu cerul fiind ruptă, ar fi fost dezrădăcinaţi de curentul ispitei.

[Claritatea minţii lui Daniel, datorată unei diete simple şi vieţii de rugăciune — 117]

[Mai multe despre Daniel — 33, 34, 117]

Datoria noastră creştinească

(1868) 2T 65

243. Când ne dăm seama de cerinţele lui Dumnezeu, vom înţelege că cere de la noi să fim cumpătaţi în toate lucrurile. Scopul

creării noastre este să-L slăvim pe Dumnezeu în trupurile şi duhurile noastre, care sunt ale Lui. Cum putem face acest lucru când îngăduim apetitului să vatăme puterile fizice şi morale? Dumnezeu cere să prezentăm trupurile noastre ca o jertfă vie. Atunci datoria ne ordonă să păstrăm acest corp în cea mai bună stare de sănătate, ca
[156] să ne putem conforma cerinţelor Lui. „Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva, să faceţi totul spre slava lui Dumnezeu.“

(1900) 6T 374, 375

244. Apostolul Pavel scrie: „Nu ştiţi că cei ce aleargă în locul de alergare, toţi aleargă, dar numai unul capătă premiul? Alergaţi dar în aşa fel ca să căpătaţi premiul! Toţi cei ce se luptă la jocurile de obşte, se supun la tot felul de înfrânări. Şi ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună, care se poate veşteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună care nu se poate veşteji. Eu, deci, alerg, dar nu ca şi cum n-aş şti încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care loveşte în vânt; ci mă port aspru cu trupul meu, şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“ (1 Cor. 9,24-27).

Sunt mulţi în lume care se lasă în voia unor obiceiuri dăunătoare. Apetitul este legea care-i cârmuieşte şi, datorită relelor lor deprinderi, simţul moral este umbrit, iar puterea de a discerne lucrurile sfinte este în mare măsură distrusă. Dar pentru creştini este necesar să fie strict cumpătaţi. Ei ar trebui să-şi pună un standard înalt. Cumpătarea în mâncare, băutură şi îmbrăcăminte este esenţială. Principiul ar trebui să predomine, şi nu apetitul sau fantezia. Cei ce mănâncă prea mult sau a căror hrană este de o calitate îndoielnică sunt lesne conduşi la risipă şi la „multe pofte nesăbuite şi vătămătoare, care cufundă pe oameni în prăpăd şi pierzare“ (1 Tim. 6,9). Cei care sunt „împreună lucrători cu Dumnezeu“ ar trebui să folosească orice fărâmă a influenţei lor pentru a încuraja răspândirea adevăratelor principii ale cumpătării.

Este mare lucru să fii credincios faţă de Dumnezeu. El are pretenţii asupra tuturor celor care sunt angajaţi în slujba Sa. El doreşte ca mintea şi corpul să fie păstrate în cea mai bună stare de sănătate, fiecare putere şi înzestrare să se afle sub controlul divin şi cât de viguroase le pot face obiceiurile atente, de strictă cumpătare! Noi

avem obligaţia faţă de Dumnezeu de a ne consacra Lui fără rezervă, cu trup şi suflet, cu toate facultăţile considerate ca daruri date de El, spre a fi folosite în slujba Lui.

Toate energiile şi însuşirile noastre trebuie să fie mereu întărite şi dezvoltate în cursul acestui timp de probă. Numai aceia care apreciază aceste principii şi care au fost deprinşi să se îngrijească [157] de corpurile lor cu pricepere şi în temere de Dumnezeu ar trebui să fie aleşi pentru a primi răspunderi în lucrarea aceasta. Acelora care cunosc de multă vreme adevărul, dar care nu pot face deosebire între principiile curate ale neprihănirii şi principiile răului, a căror înţelegere cu privire la dreptate, milă şi iubirea lui Dumnezeu este umbrită, ar trebui să li se ridice răspunderile. Fiecare comunitate are nevoie de o mărturie clară şi tăioasă, dând din trâmbiţă un sunet lămurit.

Dacă putem trezi simţurile morale ale poporului nostru cu privire la subiectul cumpătării, se poate câştiga o mare biruinţă. Trebuie să se propovăduiască şi să se practice cumpătarea în toate lucrurile vieţii acesteia. Cumpătarea în mâncare, băutură, dormit şi îmbrăcat este unul din marile principii ale vieţii religioase. Adevărul adus în sanctuarul sufletului va duce la îngrijirea corpului. Nimic din câte privesc sănătatea fiinţei omeneşti nu trebuie să fie privit cu nepăsare. Binele nostru veşnic depinde de felul în care folosim în viaţa aceasta timpul, puterea şi influenţa noastră.

Robi ai apetitului

(1864) Sp. Gifts IV, 129-131

245. Există o categorie de oameni care mărturisesc credinţa în adevăr, care nu folosesc tutunul, tutunul de prizat, ceaiul sau cafeaua şi totuşi sunt vinovaţi de satisfacerea apetitului într-alt fel. Ei poftesc cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, iar apetitul lor a devenit atât de pervertit, încât nu pot fi mulţumiţi nici măcar cu carne, dacă aceasta nu este pregătită în modul cel mai vătămător. Stomacul este adus într-o stare de febrilitate, organele digestive sunt împovărate excesiv şi stomacul lucrează din greu totuşi pentru a scăpa de volumul mare de hrană pe care a fost forţat să-l primească. După ce stomacul şi-a îndeplinit sarcina, ajunge epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulţi sunt înşelaţi şi

gândesc că lipsa de mâncare este cea care produce asemenea senzaţii şi, fără să-i lase stomacului timp pentru a se odihni, consumă alte alimente, care pe moment îndepărtează slăbiciunea. Şi cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai mari strigătele sale pentru a fi îngăduit. Această slăbiciune este în general rezultatul consumului de carne, al faptului de a mânca prea des şi prea mult.
[158] [...]

Pentru că aşa este moda, în armonie cu un apetit morbid, prăjiturile grele, plăcintele şi budincile şi toate lucrurile vătămătoare sunt îngrămădite în stomac. Masa trebuie umplută cu multe feluri, căci altfel apetitul stricat nu poate fi satisfăcut. De dimineaţă, aceşti robi ai apetitului au adesea o respiraţie urât mirositoare şi o limbă încărcată. Ei nu se bucură de sănătate şi se întreabă de ce suferă de dureri, dureri de cap şi felurite alte rele. Mulţi mănâncă de trei ori pe zi şi iarăşi, chiar înainte de a merge la culcare. Într-un timp scurt, organele digestive sunt epuizate, căci nu au avut deloc timp să se odihnească. Aceştia devin nişte dispeptici nefericiţi şi se întreabă ce anume i-a adus în această stare. Cauza a adus rezultatul sigur. Masa următoare nu ar trebui luată înainte ca stomacul să fi avut timp să se odihnească după lucrarea de a digera masa precedentă. Dacă totuşi se ia şi o a treia masă, ar trebui să fie uşoară şi cu mai multe ore înainte de a merge la culcare.

Mulţi sunt atât de devotaţi necumpătării, încât sub nici un considerent nu-şi vor schimba calea de a se complăcea în lăcomie. Ei şi-ar sacrifica mai degrabă sănătatea şi ar muri înainte de vreme decât să-şi înfrâneze pofta nestăpânită. Şi există mulţi care sunt neştiutori în ce priveşte legătura care există între modul în care mănâncă şi beau şi sănătate. Dacă ar fi cu putinţă ca aceştia să fie luminaţi, ei ar putea avea curajul moral de a-şi tăgădui apetitul, de a mânca mai puţin şi numai din acea hrană care este sănătoasă şi, prin calea pe care au urmat-o, ar scăpa de multă suferinţă.

Educaţi apetitul

Persoanele care şi-au satisfăcut apetitul mâncând fără reţinere carne, sosuri foarte asezonate şi tot felul de prăjituri grele şi dulceţuri nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă şi nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiaţi de o

dietă cu fructe, pâine simplă şi legume. Ei nu trebuie să se aştepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care şi-au îngăduit s-o consume. Dacă nu se pot bucura de la început de hrana simplă, ei ar trebui să postească atât cât sunt în stare. Acel post se va dovedi pentru ei de un mai mare folos decât medicamentele, căci stomacul, de care s-a făcut abuz, va afla acea [159] odihnă de care demult avea nevoie, iar foamea reală poate fi potolită printr-o dietă simplă. Va fi nevoie de timp pentru ca gustul să-şi revină după abuzul la care a fost supus şi să-şi recâştige tonusul natural. Însă perseverenţa pe calea tăgăduirii de sine în privinţa mâncatului şi băutului va face curând ca hrana simplă şi hrănitoare să fie gustoasă, şi aceasta va fi după puţin timp mâncată cu mai mare satisfacţie decât gurmandul care se bucură de delicatesele lui bogate.

Stomacul nu este iritat cu carne şi împovărat excesiv, ci este într-o stare sănătoasă şi se poate achita de sarcina sa fără eforturi. Nu ar trebui să existe nici o întârziere în reformă. Ar trebui să fie făcute eforturi de a păstra cu grijă forţa vitală care ne mai rămâne, prin eliberarea de orice povară excesivă. Se poate ca stomacul să nu-şi recapete niciodată în întregime sănătatea, însă o strategie dietetică corectă va opri o continuare a debilitării şi mulţi îşi vor reveni mai mult sau mai puţin — aceasta numai dacă nu au mers foarte departe cu actul de sinucidere din lăcomie.

Cei care acceptă să devină robi ai unui apetit nestăpânit merg adesea şi mai departe şi se înjosesc şi mai mult, satisfăcându-şi pasiunile stricate care au fost stârnite prin necumpătarea în mâncat şi băut. Ei dau frâu liber pasiunilor până când sănătatea şi intelectul suferă mult. Facultăţile raţiunii sunt într-o mare măsură distruse de obiceiurile rele.

Efectul îngăduinţei poftei în plan fizic, mintal, moral

(1890) C.T.B.H. 83

246. Mulţi studenţi se află într-o stare deplorabilă de ignoranţă în privinţa faptului că dieta exercită o influenţă puternică asupra sănătăţii. Unii nu au făcut un efort hotărât pentru a-şi stăpâni apetitul sau a păzi regulile corecte în ce priveşte dieta. Ei mănâncă prea mult chiar şi la mesele lor şi unii mănâncă între mese ori de câte ori se arată o ispită. Dacă aceia care mărturisesc că sunt creştini doresc să

rezolve chestiunile care-i încurcă atât de mult, şi anume de ce sunt minţile lor atât de leneşe, de ce aspiraţiile lor religioase sunt atât de anemice, de multe ori nu trebuie să meargă mai departe de masă; aici sunt destule cauze — dacă nu ar mai fi deloc altele.

Mulţi se despart de Dumnezeu prin satisfacerea apetitului. Acela care vede căderea unei vrăbii, care cunoaşte numărul firelor de păr
[160] din capul cuiva notează păcatul celor care îşi îngăduie un apetit pervertit cu preţul slăbirii puterilor fizice, întunecând intelectul şi amorţind percepţia morală.

O zi viitoare a părerilor de rău
(1882) 5T 135

247. Prin alimentaţia în exces şi satisfacerea pasiunilor senzuale, mulţi îşi pierd capacitatea de muncă, atât intelectuală, cât şi fizică. Înclinaţiile senzuale sunt întărite, în timp ce natura morală şi spirituală este slăbită. Când vom sta în jurul marelui tron alb, ce raport vor prezenta atunci vieţile multora! Atunci vor vedea ce ar fi putut realiza dacă nu ar fi degradat puterile ce le-au fost date de către Dumnezeu. Atunci îşi vor da seama ce grad de măreţie intelectuală ar fi putut atinge dacă I-ar fi dat lui Dumnezeu toate puterile fizice şi mintale pe care El li le-a încredinţat. În agonia remuşcărilor, ei îşi vor dori fierbinte să-şi reprimească vieţile pentru a le trăi din nou.

[Efectele mentale şi fizice ale alimentaţiei în exces—219, 220]

Pofta nefirească să fie stăpânită
(1890) C.T.B.H. 150, 151

248. Providenţa a condus poporul lui Dumnezeu în afara obiceiurilor extravagante ale lumii, departe de îngăduirea apetitului şi a pasiunii, pentru a lua poziţie pe platforma tăgăduirii de sine şi a cumpătării în toate lucrurile. Poporul pe care îl conduce Dumnezeu va fi deosebit. Copiii Lui nu vor fi asemenea lumii. Dacă vor urma călăuzirea lui Dumnezeu, vor împlini scopurile Sale, vor supune voinţa lor voinţei Sale. Hristos va locui în inimă. Templul lui Dumnezeu va fi sfânt. Trupul vostru, spune apostolul, este templul Duhului Sfânt. Dumnezeu nu le cere copiilor Săi o tăgăduire de sine

care să le vatăme tăria fizică. El le cere să asculte de legile naturale pentru a-şi păstra sănătatea fizică. Calea naturală este drumul marcat de El, şi acesta este suficient de larg pentru orice creştin. Cu o mână generoasă, Dumnezeu ne-a pus la îndemână daruri bogate şi variate pentru subzistenţa şi bucuria noastră. Pentru ca noi să ne bucurăm însă de un apetit natural, care va păstra sănătatea şi va prelungi viaţa, [161] El limitează pofta. Domnul spune: Atenţie! Limitaţi, tăgăduiţi apetitul nefiresc. Dacă ne facem un apetit pervertit, violăm legile făpturii noastre şi ne asumăm responsabilitatea de a fi abuzat de trupurile noastre şi de a fi adus boală asupră-ne.

(1909) 9T 153, 154

249. Cei care au primit învăţătură în privinţa relelor rezultate din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului, a cafelei şi a preparatelor alimentare grele şi nesănătoase şi care sunt hotărâţi să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-şi satisfacă apetitul cu alimente pe care le cunosc ca fiind vătămătoare. Dumnezeu cere ca apetitul să fie curăţat şi ca tăgăduirea de sine să fie practicată în privinţa acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce va trebui făcută înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor desăvârşit.

Health Reformer, sept. 1871

250. Dumnezeu nu S-a schimbat şi nici nu Îşi propune să schimbe organismul nostru pentru ca noi să putem încălca o singură lege fără a simţi efectele violării acesteia. Însă mulţi îşi închid ochii de bună voie faţă de lumină. [...] Îngăduindu-şi înclinaţiile şi poftele, ei încalcă legile vieţii şi sănătăţii; iar dacă se supun conştiinţei, trebuie să fie controlaţi mai degrabă de principiu în mâncare şi îmbrăcăminte decât să fie conduşi de înclinaţie, modă şi apetit.

Eficienţa lucrătorilor lui Dumnezeu depinde de stăpânirea apetitului

Letter 158, 1909

251. Prezintă înaintea poporului nevoia de a rezista ispitei de a ne îngădui apetitul. Aici este locul în care cad mulţi. Explică foarte

strânsa legătură dintre corp şi minte şi arată nevoia de a le păstra pe amândouă în cea mai bună stare. [...]

Toţi cei care îşi îngăduie apetitul, care îşi irosesc energiile fizice şi îşi slăbesc puterea morală vor simţi, mai devreme sau mai târziu, pedeapsa care urmează călcării legii organismului.

Hristos Şi-a dat viaţa pentru a căpăta răscumpărarea pentru cel păcătos. Răscumpărătorul lumii a ştiut că îngăduirea apetitului aduce slăbiciune fizică şi amorţeşte facultăţile perceptive, aşa încât lucru-
[162] rile sacre şi veşnice nu mai pot fi desluşite. El a ştiut că cedarea în faţa plăcerilor perverteşte puterile morale şi nevoia cea mare a omului este convertirea — în inimă, minte şi suflet — de la viaţa de îngăduinţă a propriilor plăceri la o viaţă de tăgăduire şi jertfire de sine. Fie ca Domnul să te ajute, ca slujitor al Său, să faci apel la pastori şi să trezeşti comunităţile adormite. Fă în aşa fel, încât lucrarea ta de medic şi cea de pastor să se armonizeze. Pentru aceasta au fost înfiinţate sanatoriile noastre, pentru a propovădui adevărul adevăratei cumpătări. [...]

Ca popor, avem nevoie să facem reformă, şi nevoia de reformă o au mai cu seamă pastorii şi învăţătorii în Cuvânt. Sunt instruită să le spun pastorilor noştri şi preşedinţilor de conferinţe: utilitatea voastră ca lucrători pentru Dumnezeu în lucrarea de recuperare a sufletelor care pier depinde mult de succesul vostru de a birui apetitul. Biruiţi dorinţa de a satisface apetitul şi, dacă faceţi aceasta, pasiunile voastre vor fi stăpânite cu uşurinţă. Atunci puterile voastre mintale şi morale vor fi mai mari. „Şi ei i-au biruit [...] prin sângele Mielului şi prin cuvântul mărturisirii lor“ (Apoc. 12,11).

Un apel pentru un tovarăş de lucrare

Letter 49, 1892

252. Domnul te-a ales să faci lucrarea Sa, iar dacă tu lucrezi cu grijă, cu prudenţă, şi îţi aduci obiceiurile de a mânca sub controlul strict al cunoaşterii şi raţiunii, vei avea mult mai multe ceasuri plăcute, confortabile, decât dacă ai acţiona fără înţelepciune. Acţionează frânele, ţine-ţi apetitul sub o conducere strictă şi apoi lasă-te în mâinile lui Dumnezeu. Prelungeşte-ţi viaţa printr-o supraveghere atentă a propriei tale persoane.

Stăpânirea în dietă face să crească vigoarea
(1875) 3T 490-492

253. Oamenii care sunt angajaţi în proclamarea ultimei solii de avertizare a lumii, o solie care urmează să hotărască destinul sufletelor, ar trebui să aplice în vieţile lor adevărurile pe care le propovăduiesc altora. Ar trebui să fie un exemplu pentru popor prin felul în care mănâncă şi beau şi în conversaţia şi comportamentul lor curat. Lăcomia în mâncare, îngăduirea pasiunilor josnice şi păcate grozave sunt ascunse sub veşmântul sfinţeniei de către mulţi reprezentanţi [163] declaraţi ai lui Hristos, pretutindeni în lumea noastră. Există oameni de o destoinicie naturală excelentă, ale căror străduinţe nu ajung nici la jumătatea a ceea ce ar putea realiza dacă ar fi cumpătaţi în toate lucrurile. Îngăduirea apetitului şi pasiunii întunecă mintea, micşorează puterea fizică şi slăbeşte tăria morală. Gândurile nu le sunt limpezi. Cuvintele lor nu sunt rostite cu putere, nu sunt vitalizate de Duhul lui Dumnezeu, astfel încât să atingă inimile ascultătorilor.

Întrucât primii noştri părinţi au pierdut Edenul prin îngăduirea apetitului, singura noastră speranţă de a recâştiga Edenul este prin reprimarea hotărâtă a poftei şi pasiunii. Abţinerea în alimentaţie şi stăpânirea tuturor pasiunilor vor păzi intelectul şi vor aduce vigoare mintală şi morală, făcându-i pe oameni în stare să-şi pună toate înclinaţiile sub controlul puterilor superioare şi să discearnă răul şi binele, sacrul şi profanul. Toţi cei ce au o înţelegere adevărată a sacrificiului pe care l-a făcut Hristos, părăsindu-Şi căminul din Cer pentru a veni în această lume ca să-i poată arăta omului, prin propria Sa viaţă, cum să reziste ispitei, îşi vor tăgădui cu voioşie eul şi vor alege să fie părtaşi cu Hristos la suferinţele Sale.

Frica de Domnul este începutul înţelepciunii. Cei ce vor birui aşa cum a biruit Hristos vor avea nevoie să se păzească neîncetat de ispitele lui Satana. Pofta şi pasiunile ar trebui înfrânate şi aduse sub controlul unei conştiinţe luminate, pentru ca intelectul să nu aibă de suferit, priceperea să fie limpede, astfel încât lucrăturile lui Satana şi capcanele lui să nu fie văzute ca providenţă a lui Dumnezeu. Mulţi îşi doresc răsplata finală şi biruinţa ce urmează să fie date învingătorilor, dar nu sunt dispuşi să suporte truda, privaţiunile şi tăgăduirea de sine, aşa cum a făcut-o Răscumpărătorul nostru. Numai prin supunere şi efort continuu vom birui aşa cum a biruit Hristos.

Puterea stăpânitoare a apetitului va sta la baza ruinei a mii de persoane, când, dacă ar fi biruit în acest punct, ar fi avut puterea morală pentru a câştiga victoria asupra oricărei alte ispite de-a lui Satana. Dar cei ce sunt robi ai poftei nu vor reuşi să-şi desăvârşească un caracter creştin. Continua păcătuire a omului, timp de şase mii
[164] de ani, a adus ca roade boală, durere şi moarte. Şi, pe măsură ce ne apropiem de sfârşitul timpului, ispitele lui Satana de a ne îngădui pofta vor fi mai puternice şi mai greu de biruit.

[Calea jertfirii de sine în alimentaţie este calea spre sănătate—473]

Legătura dintre obiceiurile alimentare şi sfinţire

The Review and Herald, 25 ian. 1881

254. Oricărui om îi va fi imposibil să se bucure de binecuvântările sfinţirii în timp ce este egoist şi lacom. Astfel de persoane gem sub o povară de slăbiciuni din pricina obiceiurilor greşite de a mânca şi a bea, care încalcă legile vieţii şi ale sănătăţii. Mulţi îşi slăbesc organele digestive, îngăduindu-şi un apetit pervertit. Puterea constituţiei omeneşti de a rezista abuzurilor care se fac împotriva ei este minunată; însă obiceiurile greşite de a mânca şi a bea în mod excesiv vor slăbi fiecare funcţie a corpului. Aceşti anemici să se gândească ce ar fi putut fi dacă ar fi trăit cumpătat şi şi-ar fi ajutat sănătatea în loc să abuzeze de ea. Prin satisfacerea apetitului şi a pasiunii pervertite, chiar şi cei ce mărturisesc că sunt creştini îşi mutilează organismul în lucrarea lui şi îşi diminuează puterile fizice, mintale şi morale. Unii care fac aceasta pretind că sunt sfinţiţi pentru Dumnezeu; însă o asemenea pretenţie este fără nici o bază. [...]

„Un fiu cinsteşte pe tatăl său, şi sluga pe stăpânul său. Dacă sunt Tată, unde este cinstea care Mi se cuvine? Dacă sunt Stăpân, unde este teama de Mine? zice Domnul oştirilor către voi, preoţilor, care nesocotiţi Numele Meu, şi care ziceţi: «Cu ce am nesocotit noi Numele Tău?» «Prin faptul că aduceţi pe altarul Meu bucate necurate!» Şi dacă ziceţi: «Cu ce Te-am spurcat?» «Prin faptul că aţi zis: „Masa Domnului este de dispreţuit!“ Când aduceţi ca jertfă o vită oarbă, nu este rău lucrul acesta? Când aduceţi una şchioapă sau beteagă, nu este rău lucrul acesta oare? Ia adu-o dregătorului tău!

Te va primi el bine pentru ea, va ţine el seama de ea?» zice Domnul oştirilor“ (Maleahi 1,6-8).

Să luăm cu grijă aminte la aceste avertizări şi mustrări. Deşi adresate vechiului Israel, ele nu sunt mai puţin aplicabile poporului de astăzi al lui Dumnezeu. Şi ar trebui să luăm în consideraţie cuvin- [165] tele apostolului, prin care face apel la fraţii săi ca, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aducă trupurile lor „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu“ (Romani 12,1). Aceasta este adevărata sfinţire. Nu este doar o teorie, o emoţie sau o alcătuire de cuvinte, ci un principiu viu, activ, care intră în viaţa de fiecare zi. Acesta presupune ca obiceiurile noastre de a mânca, de a bea şi de a ne îmbrăca să fie de aşa natură, încât să asigure păstrarea sănătăţii fizice, mintale şi morale, pentru a putea aduce trupurile noastre înaintea Domnului — nu ca jertfă stricată de obiceiuri greşite, ci — „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu“.

Nici unul din cei care mărturisesc că sunt evlavioşi să nu privească cu indiferenţă sănătatea trupească şi să nu se înşele singur că necumpătarea nu este păcat şi că nu îi va afecta spiritualitatea. Există o legătură strânsă între natura fizică şi cea morală.

Este nevoie de un caracter hotărât

Letter 166, 1903

255. Pentru a tăgădui apetitul este nevoie de un caracter hotărât. Din lipsa acestei hotărâri, o mulţime de oameni sunt ruinaţi. Slabi, fără voinţă, conduşi cu uşurinţă, mulţi bărbaţi şi femei eşuează total să fie ceea ce doreşte Dumnezeu. Cei care nu au un caracter hotărât nu pot avea succes în lucrarea zilnică de a fi biruitori. Lumea este plină de femei şi bărbaţi nătângi, necumpătaţi şi slabi la minte, şi cât de greu le este să devină creştini autentici.

Ce spune marele Medic Misionar? „Dacă voieşte cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-şi ia crucea, şi să Mă urmeze“ (Matei 16,24). Este lucrarea lui Satana aceea de a-i ispiti pe oameni să-şi ispitească la rândul lor semenii. El se străduieşte să-i ademenească pe oameni să lucreze împreună cu el în lucrarea lui de distrugere. Se străduieşte să-i facă să se dedea atât de mult satisfacerii apetitului, distracţiilor şi nebuniilor excitante — pe care le doreşte atât de mult firea omenească, dar pe care Cuvântul lui Dumnezeu

le interzice cu hotărâre -, încât pot fi consideraţi ca ajutoare ale lui, lucrând împreună cu el pentru a distruge chipul lui Dumnezeu în om.

Prin ispitele puternice ale domniilor şi stăpânirilor, mulţi sunt prinşi în capcană. Robi ai capriciului apetitului, ei sunt degradaţi şi
[166] abrutizaţi. [...]

„Nu ştiţi că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuieşte în voi, şi pe care L-aţi primit de la Dumnezeu? Şi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi dar pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu“ (1 Cor. 6,19).

Cei care nu uită niciodată că se află în această legătură cu Dumnezeu nu vor introduce în stomacul lor hrană care face pe plac poftei, dar care vatămă organele digestive. Ei nu vor strica proprietatea lui Dumnezeu, dedându-se la obiceiuri incorecte de a mânca, de a bea sau de a se îmbrăca. Vor avea mare grijă de maşinăria umană, dându-şi seama că trebuie să facă acest lucru pentru a putea lucra împreună cu Dumnezeu. El doreşte ca ei să fie sănătoşi, fericiţi şi utili. Însă pentru aceasta, trebuie să-şi alinieze voinţa de partea voinţei Sale.

Health Reformer, mai 1878

256. Pretutindeni se întâlnesc ispite fermecătoare de a urma poftele trupeşti, poftele ochiului şi mândria vieţii. Numai exercitarea principiului ferm şi controlul strict al poftelor şi pasiunilor ne vor purta în siguranţă prin viaţă, toate acestea în Numele lui Isus Biruitorul.

Încercarea inutilă de a face reformă treptat

MS 86, 1897

257. Când se face un efort pentru a-i lumina în acest punct (folosirea băuturilor spirtoase şi a tutunului), unii spun: Mă las treptat. Dar Satana râde de toate hotărârile de acest fel. El spune: Aceştia sunt sigur în puterea mea. Nu mă tem de ei în acest punct. Dar ştie că nu are nici o putere asupra omului care, atunci când păcătoşii îl ademenesc, are curajul moral de a spune un „nu“ hotărât şi pe faţă. O astfel de persoană a renunţat clar la compania diavolului

şi, atâta vreme cât se prinde de Isus Hristos, este în siguranţă. El stă acolo unde îngerii cereşti au posibilitatea de a veni în legătură cu el, dându-i puterea morală de a birui.

Apelul lui Petru

(1890) C.T.B.H. 53, 54

258. Apostolul Petru a înţeles legătura care există între minte şi trup şi şi-a ridicat vocea într-un avertisment pentru fraţii săi: „Prea [167] iubiţilor, vă sfătuiesc ca pe nişte străini şi călători, să vă feriţi de poftele firii pământeşti care se războiesc cu sufletul“ (1 Petru 2,11). Mulţi privesc acest text ca o avertizare doar împotriva destrăbălării; dar are o semnificaţie mult mai mare. Ea interzice orice satisfacere vătămătoare a apetitului sau pasiunii. Fiecare poftă pervertită devine o patimă agresivă. Ne-a fost dat apetitul pentru un motiv bun, nu pentru a deveni un slujitor al morţii prin pervertirea lui, degenerând astfel în „poftele firii pământeşti care se războiesc cu sufletul“. [...]

Puterea ispitei de a ne îngădui apetitul poate fi evaluată numai după chinul de nespus al Răscumpărătorului nostru în timpul acelui post lung din pustie. El ştia că satisfacerea unui apetit pervertit avea să amorţească într-atât receptivitatea omului, încât lucrurile sacre nu mai puteau fi deosebite. Adam a căzut prin îngăduirea apetitului; Hristos a biruit prin tăgăduirea apetitului. Şi singura noastră speranţă de a recâştiga Edenul este printr-un autocontrol ferm. Dacă puterea apetitului satisfăcut apăsa cu atâta putere asupra neamului omenesc încât, pentru a-i frânge strânsoarea, Fiul divin al lui Dumnezeu, în locul omului, a fost nevoit să rabde un post de aproape şase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creştinului! Cu toate acestea, oricât de mare ar fi lupta, el poate birui. Cu ajutorul acelei puteri divine care a învins cele mai arzătoare ispite pe care le-a putut inventa Satana, şi el poate avea un succes total în războiul pe care-l duce împotriva răului şi, la sfârşit, va putea să poarte cununa celui biruitor în Împărăţia lui Dumnezeu.

Prin puterea voinţei şi harul lui Dumnezeu

(1890) C.T.B.H. 37

259. Prin apetit, Satana controlează mintea şi întreaga făptură. Mii de oameni care ar fi putut trăi au coborât în mormânt ca nişte epave fizice, mintale şi morale pentru că şi-au jertfit toate puterile în scopul satisfacerii apetitului. Necesitatea ca oamenii acestei generaţii să cheme în ajutorul lor puterea voinţei, întărită de harul lui Dumnezeu, pentru a învinge ispitele lui Satana şi a se împotrivi şi celei mai mici îngăduinţe a apetitului pervertit, este cu mult mai mare decât a fost cu mai multe generaţii în urmă. Însă cei din generaţia de
[168] acum au mai puţină putere de stăpânire decât cei care au trăit atunci.

(1881) 4T 574

260. Puţini au rezistenţă morală pentru a rezista ispitei, mai ales în privinţa apetitului, şi de a practica tăgăduirea de sine. Pentru unii este o ispită prea mare să reziste să-i vadă pe alţii cum iau cea de-a treia masă; şi îşi imaginează că sunt flămânzi, când simţământul pe care-l au nu este un apel primit de la stomac prin care acesta cere hrană, ci o dorinţă a minţii, care nu a fost întărită prin principii solide şi disciplinată în direcţia tăgăduirii de sine. Zidurile autocontrolului şi ale autolimitării nu ar trebui să fie slăbite şi demolate în nici o împrejurare. Pavel, apostolul neamurilor, spune: „Mă port aspru cu trupul meu, şi-l ţin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat“ (1 Cor. 9,27).

Cei care nu biruie în lucrurile mici nu vor avea putere morală să reziste înaintea ispitelor mai mari.

(1905) M.H. 323

261. Evaluează-ţi cu grijă dieta. Studiază de la cauză la efect. Cultivă stăpânirea de sine. Ţine pofta sub controlul raţiunii. Nu împovăra niciodată stomacul prin supra-alimentare, dar să nu te lipseşti de hrana nutritivă şi gustoasă necesară pentru o bună sănătate.

(1900) 6T 336

262. În legătura voastră cu necredincioşii, nu îngăduiţi să fiţi abătuţi de la principiile cele drepte. Dacă luaţi loc la masa lor, mâncaţi cumpătat şi numai hrană ce nu tulbură mintea. Feriţi-vă de necumpătare. Voi nu vă puteţi îngădui să vă slăbiţi puterile mintale sau fizice,

ca nu cumva să nu mai fiţi în stare să deosebiţi lucrurile spirituale. Păstraţi-vă mintea astfel încât Dumnezeu să o poată impresiona cu adevărurile preţioase din Cuvântul Său.

O chestiune de curaj moral

(1870) 2T 374

263. Unii dintre voi socotesc că au nevoie de cineva care să le spună cât să mănânce. Nu aceasta este calea de urmat. Noi trebuie să acţionăm dintr-un punct de vedere moral şi religios. Noi trebuie să fim cumpătaţi în toate lucrurile, pentru că în faţa noastră se află o cunună nepieritoare şi o comoară cerească. Şi [169]

acum doresc să le spun fraţilor şi surorilor mele că îmi trebuie curaj moral ca să iau poziţie şi să mă stăpânesc. N-aş dori să pun aceasta asupra altuia. Voi mâncaţi prea mult şi apoi regretaţi, şi aşa continuaţi să vă gândiţi la ceea ce mâncaţi şi beţi. Mâncaţi numai ceea ce este cel mai bun şi plecaţi apoi cu simţământul clar în faţa cerului şi neavând nici o mustrare de conştiinţă. Noi nu credem în îndepărtarea de tot a ispitelor, fie de la copii, fie de la cei maturi. Cu toţii avem o luptă în faţa noastră şi trebuie să stăm pe poziţie spre a rezista ispitelor lui Satana şi dorim să ştim că avem puterea să facem acest lucru.

Letter 324, 1905

264. Am primit o solie pe care să ţi-o dau: mănâncă la perioade regulate de timp. Prin obiceiuri greşite în ce priveşte mâncarea, te pregăteşti pentru suferinţe viitoare. Nu totdeauna este bine să dai curs invitaţiilor la masă, chiar dacă acestea sunt făcute de fraţi şi prieteni care doresc să reverse asupra ta multe feluri de mâncare. Ştii că poţi mânca două sau trei feluri de mâncare la o masă fără să-ţi faci rău organelor digestive. Când eşti invitat undeva la masă, nu lua în seamă marea varietate de mâncăruri pe care le pun înaintea ta cei care te-au invitat. Aceasta este ceea ce trebuie să faci dacă vrei să fii un străjer credincios. Când ni se pune înainte hrană care, dacă am mânca-o, ar face ca organele noastre digestive să lucreze din greu ore de-a rândul, nu trebuie — dacă vom consuma această mâncare — să dăm vina pe cei care ne-au pus-o înainte. Dumnezeu

aşteaptă de la noi să hotărâm singuri să mâncăm acea hrană care nu va provoca suferinţă organelor digestive.

[Trupul să fie un slujitor al minţii — 35]

[Educarea de timpuriu a apetitului — 346, 353]

[Apetitul să fie tăgăduit cu interes şi cu zel — 65]

[Rugăciunea pentru vindecare înălţată de către cel necumpătat — 29]

[Efectul satisfacerii poftei asupra influenţei şi utilităţii individului — 72]

Biruinţă prin Hristos

(1890) C.T.B.H. 19

265. Hristos a dus lupta în punctul apetitului şi a ieşit biruitor; şi noi putem birui, prin puterea pe care o luăm de la El. Cine va intra
[170] pe porţi în cetate? Nu aceia care declară că nu pot frânge puterea apetitului. Hristos a rezistat în faţa puterii aceluia care vrea să ne ţină în robie; deşi slăbit de postul său îndelungat de patruzeci de zile, El S-a împotrivit cu succes ispitei şi a dovedit prin acest act că, în ce ne priveşte, cazurile noastre nu sunt lipsite de speranţă. Ştiu că nu putem obţine singuri victoria; şi cât de recunoscători ar trebui să fim că avem un Mântuitor viu, care este în stare şi care vrea să ne dea ajutor!

(1905) M.H. 176

266. O viaţă curată şi nobilă, o viaţă de biruinţă asupra apetitului şi senzualităţii este posibilă pentru oricine îşi va uni voinţa slabă şi şovăitoare a omului, cu voinţa atotputernică şi neclintită a lui
[171] Dumnezeu.

[172]

[173]

Capitolul 9 — Regularitatea în alimentaţie

Partea I — Numărul meselor

Stomacul are nevoie de odihnă

Letter 73a, 1896

267. Stomacul trebuie să se bucure de o atenţie plină de grijă. Nu trebuie să fie ţinut într-o continuă activitate. Daţi pace, linişte şi odihnă acestui organ folosit în mod greşit şi îndelung maltratat. După ce stomacul şi-a făcut lucrarea pentru o masă, nu îi daţi încă şi mai mult de lucru înainte de a fi avut şansa de a se odihni şi înainte ca organismul să furnizeze o cantitate suficientă de suc gastric pentru altă mâncare. Ar trebui să treacă cel puţin cinci ore de la o masă la alta şi ţineţi minte întotdeauna că, dacă vreţi să faceţi o încercare, veţi descoperi că două mese pe zi sunt mai bune decât trei.

Mâncaţi un mic dejun substanţial

Letter 3, 1884

268. Este în practica şi obiceiul societăţii să se ia un mic dejun lejer. Dar nu acesta este modul cel mai bun de a trata stomacul. La masa de dimineaţă, stomacul se află într-o condiţie mai bună pentru a se ocupa de mai multă mâncare decât la a doua sau a treia masă a zilei. Obiceiul de a mânca un mic dejun sărac şi un prânz copios este greşit. Faceţi în aşa fel, încât micul dejun să fie masa cea mai consistentă a zilei.

Cinele la ore târzii

(1905) M.H. 3014

269. Cina târzie este dăunătoare în special pentru persoanele cu obiceiuri sedentare. În cazul lor, tulburarea care se produce este de cele mai multe ori începutul unei boli care sfârşeşte prin moarte.

În multe cazuri, starea de slăbiciune care duce la dorinţa de a mânca se produce din cauză că organele au fost suprasolicitate în cursul zilei. După ce termină de prelucrat hrana de la o masă, organele digestive au nevoie de odihnă. Ar trebui să existe cel puţin
[174] cinci sau şase ore între mese; iar cele mai multe persoane care vor dori să încerce acest plan vor descoperi că două mese pe zi sunt mai bune decât trei.

(1865) H. to L., cap. 1, pag. 55-57

270. Mulţi îşi îngăduie obiceiul vătămător de a mânca chiar înainte de culcare. Şi se poate ca aceştia să fi servit trei mese obişnuite; cu toate acestea, pentru că au o senzaţie de slăbiciune, ca şi cum le-ar fi foame, vor lua o gustare sau o a patra masă. Îngăduindu-şi această practică greşită, ea a devenit obicei şi aceste persoane se simt ca şi cum nu ar putea să doarmă fără să ia o gustare înainte de a se retrage la culcare. În multe cazuri, cauza acestei slăbiciuni se datorează faptului că organele digestive au fost deja împovărate în mod excesiv de-a lungul zilei, pentru că stomacul a trebuit să se elibereze de mâncarea nesănătoasă pe care este prea adesea silit s-o primească, şi aceasta în cantităţi prea mari. Organele digestive astfel maltratate devin obosite şi au nevoie de o perioadă de odihnă totală pentru a-şi reface energia secătuită. A doua masă nu ar trebui niciodată consumată înainte ca stomacul să fi avut timp să se odihnească după munca de a digera masa precedentă. Dacă cea de-a treia masă va fi totuşi luată, ar trebui să fie uşoară şi cu mai multe ore înainte de a merge la culcare.

Însă aşa cum este cazul multora, sărmanul stomac obosit se poate plânge de oboseală, dar în zadar. Asupra lui se aduce cu forţa mai multă mâncare, lucru care pune în mişcare organele digestive, pentru ca acestea să treacă din nou prin aceeaşi corvoadă în timpul orelor de somn. Somnul unor asemenea persoane este de regulă deranjat de vise neplăcute, iar dimineaţa se trezesc neodihnite. Au o senzaţie de istovire şi le lipseşte apetitul. Tot organismul resimte o lipsă de energie. În scurt timp organele digestive sunt epuizate, căci nu au avut deloc timp să se odihnească. Aceştia devin nişte dispeptici nefericiţi şi se întreabă ce anume i-a adus în starea aceasta. Cauza a adus rezultatul sigur. Dacă această practică este îngăduită pe o

durată mare de timp, sănătatea este şubrezită serios. Sângele devine impur, sunt traşi la faţă şi apar în mod frecvent erupţii (pe piele). Pe aceştia îi veţi auzi adesea plângându-se de sensibilitate şi dureri frecvente în regiunea stomacului, iar stomacul devine atât de obosit în timp ce îşi împlineşte lucrarea, încât aceştia sunt obligaţi să-şi înceteze lucrul şi să se odihnească. Par să nu poată explica această [175] stare de lucruri; căci, lăsând aceasta deoparte, sunt în mod aparent sănătoşi.

Cauza şi remediul stării de „sfârşeală“

Cei care trec de la trei mese pe zi la două vor fi tulburaţi la început, mai mult sau mai puţin, de o stare de slăbiciune, mai ales pe la ceasul la care aveau obiceiul să servească cea de-a treia masă. Dacă însă vor persevera pentru scurt timp, această slăbiciune va dispărea.

Când ne întindem pentru a ne odihni, stomacul trebuie să-şi fi terminat toată lucrarea, pentru a se putea bucura de odihnă asemenea celorlalte părţi ale corpului. Digestia nu ar trebui să continue în timpul somnului. După ce stomacul — care a fost muncit în exces — şi-a îndeplinit sarcina, ajunge să fie epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulţi sunt amăgiţi şi gândesc că lipsa de hrană este cea care provoacă asemenea senzaţii şi, fără să dea stomacului un răgaz de odihnă, mănâncă din nou, acţiune care îndepărtează pe moment slăbiciunea. Şi cu cât va fi apetitul îngăduit mai mult, cu atât vor fi mai mari protestele lui pentru a fi satisfăcut. Această slăbiciune este în general rezultatul alimentaţiei cu carne, al faptului că se mănâncă prea des şi prea mult. Stomacul devine obosit pentru că este pus continuu la lucru, pentru a se debarasa de o hrană nu din cea mai sănătoasă. Neavând deloc timp de odihnă, organele digestive se anemiază şi de aici acea senzaţie de „sfârşeală“ şi dorinţa de a mânca frecvent. Remediul de care au nevoie asemenea persoane este de a mânca mai rar, mai puţin şi să se mulţumească cu mâncare simplă, nesofisticată, luând masa de două, maximum de trei ori pe zi. Stomacul trebuie să aibă perioadele lui regulate de lucru şi odihnă; de aici înţelegem că a mânca neregulat şi între mese este o încălcare extrem de periculoasă a legilor sănătăţii. Cu obiceiuri regulate şi o mâncare potrivită, stomacul îşi va reveni treptat.

The Review and Herald, 8 mai 1883

271. Stomacul poate fi educat în aşa fel, încât să dorească mâncare de opt ori pe zi şi să se simtă slăbit dacă nu este alimentat. Dar acesta nu este un argument în favoarea unei alimentaţii atât de frecvente.

[Trezirea cu o respiraţie urât mirositoare şi cu limba încărcată — 245]
[176]

Planul de două mese pe zi

(1903) Ed. 205

272. În majoritatea cazurilor, două mese pe zi sunt de preferat în loc de trei mese. Când este luată mai devreme, cina dăunează digestiei mesei anterioare. Când este luată mai târziu, nu este nici ea digerată înainte de ora de culcare. Astfel, stomacul nu reuşeşte să asigure o odihnă corespunzătoare. Somnul este deranjat, creierul şi nervii sunt obosiţi, apetitul pentru micul dejun este scăzut, întregul organism nu este împrospătat şi nu este pregătit pentru îndatoririle zilei.

[Planul de două mese pentru copii — 343, 344]

(1905) M.H. 321

273. Obiceiul de a mânca numai două mese pe zi este în general binefăcător pentru sănătate; totuşi, în unele situaţii, persoanele pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta ar trebui, când este totuşi servită, să fie foarte uşoară şi să constea în alimente dintre cele mai uşor de digerat. „Crackers“ — biscuiţii englezeşti — sau pesmet şi fructe sau cafeaua din cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară.

[C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 156

274. Cei mai mulţi oameni se bucură de o mai bună sănătate când servesc două mese pe zi în loc de trei; se poate ca alţii, după cum sunt împrejurările din viaţa lor, să aibă nevoie de ceva mâncare la cină; dar această masă ar trebui să fie foarte uşoară. Nimeni să nu

se ia pe sine ca etalon pentru toţi ceilalţi, crezând că fiecare trebuie să facă întocmai cum face el.

Nu păcăli niciodată stomacul neoferindu-i ceea ce reclamă sănătatea şi nu-l maltrata niciodată, punând asupra lui o povară pe care nu ar trebui s-o poarte. Cultivă auto-controlul. Înfrânează-ţi apetitul; ţine-l sub controlul raţiunii. Să nu te simţi obligat să îţi încarci masa cu hrană nesănătoasă când aveţi oaspeţi. Trebuie avute în vedere sănătatea familiei tale şi influenţa asupra copiilor la fel de mult ca obiceiurile şi gusturile musafirilor.

(1881) 4T 574

275. Pentru unii, a-i vedea pe alţii cum iau cea de-a treia masă este o ispită prea mare pentru a-i rezista şi îşi imaginează că sunt [177] flămânzi, când senzaţia nu este o cerere a stomacului pentru mâncare, ci o dorinţă a minţii care nu a fost întărită printr-un principiu ferm şi disciplinată în tăgăduire de sine.

[Pentru context, vezi — 260]

Un remediu pentru iritabilitate

(1880) 4T 501, 502

276. Calea urmată de fratele H. nu a fost ceea ce ar fi trebuit să fie. Preferinţele şi antipatiile lui sunt foarte mari şi nu şi-a păstrat propriile sentimente sub controlul raţiunii. Frate H., sănătatea ta este vătămată într-o mare măsură printr-o alimentaţie excesivă şi la perioade necorespunzătoare. Aceasta produce o afluenţă a sângelui spre creier. Mintea devine confuză şi nu-ţi mai poţi controla bine propria-ţi persoană. Arăţi ca un om a cărui minte este dezechilibrată. Ai porniri agitate, te enervezi uşor şi priveşti lucrurile într-o lumină exagerată şi pervertită. Mult exerciţiu în aer liber şi o dietă cumpătată sunt esenţiale pentru sănătatea ta. Nu ar trebui să mănânci mai mult de două mese pe zi. Dacă simţi că ar trebui să mănânci seara, bea o gură de apă rece şi dimineaţa te vei simţi cu mult mai bine, pentru că nu ai mâncat.

Să nu fie forţat nimeni să renunţe la cea de-a treia masă

Letter 145, 1901

277. În ce priveşte dieta, această chestiune trebuie cumpănită cu atâta înţelepciune, încât să nu pară deloc ca un dictat. Ar trebui să se arate că a mânca două mese pe zi este cu mult mai bine pentru sănătate decât a mânca trei mese. Dar nu trebuie să se vadă nici o forţare autoritară. Nici o persoană care are de-a face cu sanatoriul nu ar trebui să fie silită să adopte sistemul de două mese. Persuasiunea este mai potrivită decât forţa. [...]

Zilele se scurtează de acum şi ar fi un moment potrivit de a prezenta această chestiune. Pe măsură ce zilele se micşorează, faceţi aşa încât prânzul să fie servit puţin mai târziu şi atunci nu veţi mai
[178] simţi că este necesară cea de-a treia masă.

Letter 200, 1902

278. În ce priveşte cea de-a treia masă, nu trebuie să fie obligatorii decât două mese. Unii prosperă cel mai bine ca sănătate când mănâncă trei mese uşoare, iar când sunt limitaţi la două, suferă sever din pricina schimbării.

[Posibilitatea de a face rău renunţând la cea de-a treia masă la sanatoriile noastre — 424]

Nu trebuie să fie un test

Letter 30, 1903

279. Eu nu mănânc decât două mese pe zi. Dar nu cred că numărul de mese pe zi ar trebui considerat un test. Dacă există unii care sunt mai sănătoşi când mănâncă trei mese pe zi, este privilegiul lor să servească trei mese. Eu aleg două. Am practicat treizeci şi cinci de ani sistemul de două mese.

Rezultate îndoielnice prin introducerea obligatorie a planului de numai două mese pe zi în şcoli

Letter 141, 1899

280. Mulţi înclină să creadă că problema dietei este dusă în extreme. Când studenţii combină efortul fizic cu cel intelectual aşa de mult cum se face la această şcoală (Avondale), obiecţiunea faţă de cea de-a treia masă este într-o mare măsură eliminată. Astfel,

nimeni nu trebuie să simtă că este tratat greşit. Cei care mănâncă în mod conştient numai două mese pe zi nu ar trebui să facă deloc această schimbare. [...]

Faptul că unii, învăţători şi studenţi, au privilegiul de a lua masa în camerele lor nu creează o influenţă sănătoasă. Trebuie să existe o acţiune armonioasă în administrarea meselor. Dacă aceia care nu iau decât două mese sunt de părere că trebuie să mănânce destul la cea de-a doua masă pentru a compensa lipsa celei de-a treia, îşi vor vătăma organele digestive. Studenţii să servească cea de-a treia masă, pregătită fără legume, dar cu alimente simple, hrănitoare, cum sunt fructele şi pâinea.

[Pentru pastori două mese sunt mai bune pentru sănătatea fizică şi spirituală — 227]

[Planul de două mese pe zi urmat de E. G. White — Apendice I:4, 5, 20, 22, 23]

[Masa Ellenei White, pusă de două ori pe zi — 27] [179]

Partea a II-a — A mânca între mese

Importanţa regularităţii

MS 1, 1876

281. După ce este servită masa obişnuită, stomacului ar trebui să i se îngăduie să se odihnească cinci ore. Nici o fărâmă de mâncare nu ar trebui introdusă în stomac până la masa următoare. Stomacul îşi va face lucrarea în acest interval şi după aceasta va putea primi iarăşi hrană.

În nici un caz nu ar trebui ca mesele să fie neregulate. Dacă prânzul este luat cu o oră sau două înainte de timpul obişnuit, stomacul nu este pregătit pentru o nouă povară; căci nu s-a debarasat încă de alimentele mâncate la masa precedentă şi nu are forţă vitală pentru o nouă lucrare. Astfel, organismul este suprasolicitat.

Mesele nu ar trebui nici întârziate cu o oră sau două, pentru a ne potrivi împrejurărilor sau pentru ca un anumit volum de muncă să poată fi împlinit. Stomacul cere mâncare la ora la care este obişnuit să primească. Dacă momentul este întârziat, vitalitatea organismului scade şi ajunge în cele din urmă la un nivel atât de scăzut, încât pofta de mâncare dispare cu desăvârşire. Dacă se ia masa atunci, stomacul

este incapabil să se ocupe de ea aşa cum se cuvine. Hrana nu poate fi schimbată în sânge bun.

Dacă ar mânca toţi la perioade regulate, fără a gusta nimic între mese, ar fi pregătiţi pentru mesele lor şi ar găsi în mâncare o plăcere care i-ar răsplăti pentru efortul lor.

(1905) M.H. 303, 304

282. Regularitatea meselor are o importanţă vitală. Ar trebui să existe un timp anume pentru fiecare masă. La acea oră, fiecare să mănânce hrana cerută de organism şi după aceea să nu mai consume nimic până la masa următoare. Există mulţi care mănâncă atunci când organismul nu are nevoie de hrană, la intervale neregulate şi între mese, pentru că nu au suficientă voinţă pentru a se împotrivi înclinaţiei lor. Când călătoresc, unii ronţăie neîncetat câte ceva, dacă găsesc ce, orice poate fi mâncat. Acest lucru provoacă mult rău. Dacă aceia care călătoresc ar mânca în mod regulat alimente simple şi hrănitoare, nu ar simţi o oboseală atât de mare şi nici nu ar suferi
[180] atât de mult de greaţă.

(1905) M.H. 384

283. Regularitatea în alimentaţie ar trebui să fie păzită cu grijă. N-ar trebui să se consume nimic între mese, nici un fel de produse de cofetărie sau patiserie, nuci, fructe sau vreun alt fel de alimente. Mâncatul la ore neregulate distruge tonusul sănătos al organelor digestive, cu efect asupra sănătăţii şi stării de voioşie. Iar când se aşază la masă, copiii nu simt plăcere pentru alimentele hrănitoare; poftele lor se îndreaptă către ceea ce este dăunător pentru ei.

(1870) 2T 485

284. În această familie n-a existat o administrare corectă în ce priveşte mâncarea; acolo a fost neregularitate. Ar fi trebuit să fie pentru fiecare masă un timp anumit şi hrana trebuia pregătită într-o formă simplă şi fără grăsime; dar ar fi trebuit să se depună străduanii pentru ca aceasta să fie hrănitoare, sănătoasă şi apetisantă. În această familie, ca şi în multe altele, se făcea o demonstraţie specială pentru vizitatori — au fost pregătite multe feluri de mâncare şi adesea prea

bogate, astfel că cei care şedeau la masă erau ispitiţi să mănânce peste măsură de mult. Şi apoi, în absenţa musafirilor, a urmat o mare schimbare, o scădere drastică a preparatelor aduse pe masă. Mâncarea era slabă şi lipsită de aport nutritiv. Din moment ce era „doar pentru noi“, nu era considerată ca fiind chiar aşa de importantă. Mâncarea era adesea ciugulită în fugă şi timpul regulat pentru masă nu era respectat. Fiecare membru al familiei a fost vătămat printr-o astfel de administrare. Este un păcat pentru fiecare dintre surorile noastre să facă asemenea pregătiri pentru vizitatori şi să facă o nedreptate propriilor lor familii printr-o mâncare sărăcăcioasă, care nu va reuşi să hrănească organismul.

(1869) 2T 373

285. Sunt uimită să aflu că, după toată lumina care a fost dată în acest loc, mulţi dintre voi mănâncă între mese! Nu trebuie să lăsaţi să treacă de buzele voastre nici o bucăţică de mâncare între mesele regulate. Mâncaţi ce ar trebui să mâncaţi, dar mâncaţi la o masă, şi apoi aşteptaţi până la următoarea masă.

[C.T.B.H. 50] (1890)C.H. 118

286. Mulţi se întorc de la lumină şi cunoaştere şi sacrifică principiul în favoarea gustului. Ei mănâncă atunci când organismul nu are nevoie de mâncare şi la intervale neregulate, pentru că nu au tărie morală pentru a rezista înclinaţiei. Ca rezultat, stomacul maltratat [181]
se răzvrăteşte şi urmează suferinţa. Regularitatea în mâncare este foarte importantă pentru sănătatea corpului şi limpezimea minţii. Niciodată nu ar trebui să punem pe limbă vreo bucăţică de mâncare între mese.

(1869) 2T 374

287. În loc să respecte regularitatea, omul s-a lăsat stăpânit de apetit şi a mâncat între mese, devenind dispeptic.

Health Reformer, mai 1877

288. În general, copiii nu sunt învăţaţi cât de important este când, cum şi ce ar trebui să mănânce. Sunt lăsaţi să-şi îngăduie gustul după plac, să mănânce în orice moment, să ia fructe când acestea le ispitesc ochii, şi aceasta, împreună cu plăcinte, prăjituri, pâine cu unt şi bomboane mâncate aproape fără încetare, îi transformă în gurmanzi şi dispeptici. Organele digestive, asemenea unei mori care este ţinută în continuă mişcare, devin anemice, forţa vitală este chemată de la creier pentru a ajuta stomacul în lucrarea lui excesivă şi astfel puterile intelectului sunt slăbite. Stimularea nefirească şi epuizarea forţelor vitale îi face agitaţi, incapabili să accepte restricţii, independenţi şi iritabili.

[Importanţa regularităţii în alimentaţie pentru copii — 343, 344, 345, 346, 348]

(1875) 3T 564

289. Mulţi părinţi, pentru a evita sarcina de a-şi educa răbdători copiii în obiceiuri ale tăgăduirii de sine şi de a-i învăţa cum să se folosească în mod corect de toate binecuvântările lui Dumnezeu, îi lasă să mănânce şi să bea când poftesc. Dacă nu sunt înfrânate cu hotărâre, apetitul şi îngăduinţa egoistă cresc o dată cu copiii şi se întăresc pe măsură ce ei capătă puteri.

[Pentru context, vezi — 347]

The Review and Herald, 29 iulie, 1884

290. Este un obicei destul de comun printre oamenii din lume de a mânca de trei ori pe zi, pe lângă faptul că mănâncă la intervale neregulate între mese; şi, în general, ultima masă este cea mai copioasă şi este adesea servită chiar înainte de culcare. Aceasta reprezintă o răsturnare a ordinii naturale; o masă copioasă nu ar trebui luată nici-
[182] odată atât de târziu. Dacă aceste persoane şi-ar schimba practicile şi nu ar mai mânca decât de două ori pe zi şi nimic altceva între mese, nici măcar un măr, o nucă sau orice alt fel de fruct, rezultatul s-ar vedea printr-o poftă bună şi o sănătate mult ameliorată.

The Review and Herald, 29 iulie 1884

291. Când călătoresc, unii „ciugulesc“ aproape tot timpul câte ceva, dacă au la îndemână. Aceasta este o practică extrem de vătămătoare. Animalele, care nu au raţiune şi care nu au deloc de-a face cu efortul intelectual, pot proceda astfel fără să-şi facă rău, dar ele nu sunt fiinţe raţionale, care au puteri intelectuale ce trebuie folosite pentru Dumnezeu şi pentru oameni.

Health Reformer, iunie, 1878

292. Petrecerile îmbuibării şi hrana introdusă în stomac la ceasuri nepotrivite lasă urmări asupra fiecărei fibre a organismului.

(1892) G.W. 174 (ediţia veche)

293. Mulţi mănâncă la toate orele, fără a ţine cont de legile sănătăţii. Apoi întunecimea le acoperă mintea. Cum ar putea oamenii să fie onoraţi cu iluminare divină când ei sunt atât de nepăsători în obiceiurile lor, atât de neatenţi faţă de lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privinţa acestor lucruri? Fraţilor, nu a venit timpul să vă convertiţi în aceste puncte ale cedării egoiste în faţa plăcerilor?

The Review and Herald, 8 mai 1883

294. Trei mese pe zi şi nimic între aceste mese — nici măcar un măr — ar trebui să fie limita maximă a îngăduinţei. Cei ce merg mai departe încalcă legile firii şi vor suferi urmările.

[Slujbaşii care nesocotesc această regulă — 227]

[A mânca între mese la întâlnirile de tabără — 124]

[Copiii nu ar trebui să mănânce bomboane, fructe, nuci sau orice altceva între mese — 344]

[Faptul de a-i lăsa pe copii să mănânce la orice oră — 348, 355, 361]

[Rezultatele acestui lucru în cazul studenţilor — 246] [183]

[184]

[185]

Capitolul 10 — Postul

Biruinţa lui Hristos prin tăgăduirea apetitului
(1898) D.A. 117, 118

295. Atât la Hristos, cât şi la perechea sfântă din Eden, pofta a stat la temelia primei mari ispite. De acolo de unde a început ruina noastră trebuia să înceapă lucrarea pentru mântuire. După cum a căzut Adam, cedând în faţa poftei, tot astfel, prin înfrângerea ei, Hristos trebuia să biruie. Acolo a postit patruzeci de zile şi patruzeci de nopţi; în cele din urmă, a flămânzit. Ispititorul s-a apropiat de El şi I-a zis: „Dacă eşti Fiul lui Dumnezeu, porunceşte ca pietrele acestea să se facă pâini“. Drept răspuns, Isus i-a zis: „Este scris: «Omul nu trăieşte numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu»“.

De la căderea lui Adam până la Hristos, neînfrânarea a făcut să crească puterea poftelor şi pasiunilor până când au ajuns să nu mai aibă aproape nici o limită. Din această cauză, oamenii au decăzut şi s-au îmbolnăvit şi în ei nu se găsea putere pentru biruinţă. Pentru binele omului, Hristos a câştigat biruinţa, îndurând cea mai grea încercare. Pentru fericirea noastră, El a exercitat o stăpânire de sine mai tare decât foamea sau moartea. Şi tocmai în această biruinţă de la început erau cuprinse atâtea lucruri care se găsesc în toate luptele noastre cu puterile întunericului.

Când a intrat în pustie, Isus era înconjurat de slava Tatălui. Absorbit în comuniunea cu Dumnezeu, Se găsea mai presus de slăbiciunile omeneşti. Dar slava s-a depărtat şi a fost lăsat să lupte singur cu ispita. Aceasta înainta din toate părţile. Natura Sa omenească se cutremura în faţa luptei care-L aştepta. Timp de patruzeci de zile, El postise şi Se rugase. Slab şi sfârşit de puteri din cauza foamei, obosit şi hărţuit de gânduri, „atât de schimonosită Îi era faţa şi atât de mult se deosebea înfăţişarea Lui de a fiilor oamenilor“ (Is. 52,14). Acum era o ocazie pentru Satana. Acum, credea el, va putea să-L biruie pe
[186] Hristos.

Letter 158, 1909

296. Hristos a fost pus la probă în privinţa apetitului şi a rezistat ispitei timp de aproape şase săptămâni în locul omului. Postul acela lung din pustie urma să fie o lecţie pentru omul căzut din toate timpurile. Hristos nu a fost biruit de ispitele puternice ale vrăjmaşului, şi aceasta reprezintă o încurajare pentru fiecare suflet care luptă împotriva ispitei. Hristos a făcut cu putinţă ca fiecare membru al familiei omeneşti să poată rezista ispitei. Toţi cei care vor să ducă vieţi evlavioase pot birui aşa cum a biruit Hristos — pot birui prin sângele Mielului şi cuvântul mărturisirii lor. Acel post lung al Mântuitorului L-a întărit să poată răbda. El i-a dovedit omului că va începe lucrarea în vederea biruinţei chiar acolo unde a început ruina — în punctul apetitului.

(1869) 2T 202, 203

297. Când a fost asaltat de ispită, în modul cel mai feroce, Hristos n-a mâncat nimic. El S-a predat lui Dumnezeu şi, prin rugăciune serioasă şi supunere desăvârşită faţă de voinţa Tatălui Său, a ieşit biruitor. Cei care mărturisesc adevărul în aceste zile de pe urmă, mai presus de oricare altă grupă de presupuşi creştini, trebuie să-L imite pe Marele Model în rugăciune.

[Pentru context vezi 70]

(1875) 3T 486

298. Răscumpărătorul lumii ştia că îngăduirea apetitului avea să aducă debilitate fizică şi să desensibilizeze în aşa măsură organele simţurilor, încât lucrurile sfinte şi veşnice nu aveau să mai fie deosebite. Hristos ştia că lumea era robită lăcomiei şi că această slăbiciune avea să slăbească puterile morale. Dacă îngăduirea apetitului avea o asemenea înrâurire asupra neamului omenesc încât, pentru a-i zdrobi puterea, a fost nevoie ca, în locul omului, Fiul lui Dumnezeu să postească aproape şase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creştinului pentru a birui întocmai cum a biruit Hristos! Tăria ispitei de îngăduire a apetitului stricat nu poate fi măsurată decât prin chinurile de nespus ale lui Hristos în acel post lung în pustie. [187]

Ca o pregătire pentru studiul Scripturii

(1870) 2T 692

299. În Scripturi, există unele lucruri care sunt greu de înţeles şi pe care, după vorbirea lui Petru, cei neştiutori şi nestatornici le răstălmăcesc spre pierzarea lor. Noi nu putem explica, în această viaţă, însemnătatea fiecărui pasaj din Scriptură; dar nu există puncte vitale de adevăr practic, care să fie învelite în mister. Când, în providenţa lui Dumnezeu, va veni timpul ca lumea să fie pusă la probă privind adevărul pentru acel timp, minţi vor fi inspirate prin Duhul Său să cerceteze Scripturile, chiar cu post şi rugăciune, până când sunt descoperite verigă după verigă şi unite într-un lanţ perfect. Fiecare adevăr în legătură cu mântuirea sufletelor va fi făcut atât de clar, încât nimeni nu va fi nevoit să rătăcească sau să umble în întuneric.

(1870) 2T 650, 651

300. La punctele dificile ale adevărului s-a ajuns prin eforturile serioase ale câtorva care au fost devotaţi lucrării. Postul şi rugăciunea fierbinte către Dumnezeu au făcut ca Domnul să deschidă tezaurul adevărului pentru înţelegerea lor.

[The Review and Herald, 26 iulie 1892] Life and Teachings 47

301. Cei care doresc cu sinceritate adevărul nu vor şovăi să-şi expună convingerile pentru a fi cercetate şi criticate şi nu vor fi supăraţi dacă părerile şi ideile lor sunt contrazise. Acesta era spiritul nutrit între noi acum patruzeci de ani. Ne adunam cu sufletele împovărate, rugându-ne să putem fi una în credinţă şi învăţătură; căci ştiam că Hristos nu este împărţit. Odată, un subiect a constituit obiectul nostru de cercetare. Solemnitatea caracteriza aceste adunări de cercetare. Scripturile erau deschise cu un sentiment de teamă plină de respect. Adesea posteam ca să fim mai bine pregătiţi pentru a înţelege adevărul.

Când este nevoie de un ajutor divin deosebit

Letter 73, 1896

302. Pentru anumite lucruri, postul şi rugăciunea sunt recomandate şi potrivite. În mâna lui Dumnezeu, acestea sunt un mijloc [188] de curăţire a inimii şi de a crea o structură mintală receptivă. Primim răspunsuri la rugăciunile noastre pentru că ne smerim sufletele înaintea lui Dumnezeu.

(1892) G.W. 236 (ediţia veche)

303. Este conform cu voinţa lui Dumnezeu ca aceia care poartă responsabilităţi să se întâlnească des pentru a se sfătui unul cu altul şi să se roage cu seriozitate pentru acea înţelepciune pe care numai El o poate atribui. În front unit, faceţi cunoscute necazurile voastre lui Dumnezeu. Vorbiţi mai puţin; mult timp preţios se pierde cu vorbe care nu aduc lumină. Fraţii să se unească în post şi rugăciune pentru înţelepciunea pe care Dumnezeu a făgăduit că o va revărsa cu dărnicie.

(1864) 1T 624

304. Însă ori de câte ori este necesar să existe o întâlnire cu un împotrivitor — pentru înaintarea cauzei adevărului şi spre slava lui Dumnezeu — cu câtă grijă şi cu ce umilinţă ar trebui apărătorii adevărului să intre în confruntare. Cei care se duc acolo, cu o profundă cercetare a inimii, mărturisire a păcatelor şi rugăciune stăruitoare, uneori chiar cu post, trebuie să-L implore pe Dumnezeu să-i ajute într-un mod deosebit şi să dea preţiosului Său adevăr mântuitor o biruinţă glorioasă, pentru ca păcatul să poată apărea în adevărata lui urâţenie, iar susţinătorii lui să fie cu totul încurcaţi.

[Postul Mântuitorului o lecţie pentru noi, care trăim în vremuri înfricoşătoare—238]

Adevăratul post

[Letter 73, 1896] M.M. 283

305. Adevăratul post ce ar trebui recomandat tuturor este abţinerea de la orice fel de mâncare excitantă şi folosirea corectă a alimentelor simple, sănătoase, pe care le-a oferit Dumnezeu din abundenţă. Oamenii ar trebui să se gândească mai puţin la ceea ce vor

mânca şi bea ca hrană vremelnică şi mai mult la hrana din cer, care va da sănătate şi vitalitate experienţei religioase.

The Review and Herald, 11 febr. 1904

306. Acum şi de acum înainte până la încheierea timpului, cei din poporul lui Dumnezeu ar trebui să fie mai hotărâţi, mai prudenţi, neîncrezându-se în propria lor înţelepciune, ci în înţelepciunea Conducătorului lor. Ei ar trebui să-şi pună deoparte zile de post şi
[189] rugăciune.

Se poate ca abstinenţa totală de la mâncare să nu fie necesară, dar ei ar trebui să mănânce cu moderaţie din hrana cea mai simplă.

Letter 206, 1908

307. Tot postul din lume nu va ţine locul încrederii simple în Cuvântul lui Dumnezeu. „Cereţi“, spune El, „şi vi se va da.“ [...] Nu vi se cere să postiţi timp de patruzeci de zile. Domnul a purtat povara acestui post pentru tine în pustia ispitei. Nu ar exista nici un merit într-un asemenea post; dar există merit în sângele lui Hristos.

MS 28, 1900

308. Spiritul adevărat de post şi rugăciune este spiritul care predă lui Dumnezeu mintea, inima şi voinţa.

Ca remediu pentru boală

(1905) M.H. 235

309. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi uşurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preţ de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare uşurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abstinenţă alimentară totală, urmată de o alimentaţie simplă, moderată, a dus la însănătoşire prin propriul

efort recuperativ al organismului. O alimentaţie simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulţi suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate.

(1902) 7T 134

310. Sunt unii care ar avea mai mult de câştigat abţinându-se de la mâncare o zi sau două pe săptămână decât de la oricât de mult tratament sau sfat medical. Pentru ei, cel mai benefic ar fi să postească o zi pe săptămână.

(1864) Sp. Gifts IV 133, 134

311. Îngăduinţa în alimentaţia prea frecventă şi în cantităţi prea mari apasă excesiv organele digestive şi produce o stare de iritare a organismului. Sângele devine impur şi apoi apar tot felul de afecţiuni. [...] [190]

Cei care suferă în astfel de cazuri pot face pentru ei înşişi ceea ce alţii nu pot face la fel de bine pentru ei. Ei ar trebui să înceapă prin a elibera organismul de sarcina pe care l-au forţat s-o ia asupra sa. Ar trebui să îndepărteze cauza. Să postească pentru un scurt timp şi să dea stomacului o şansă de a se odihni. Să reducă starea febrilă a organismului printr-o folosire prudentă şi în cunoştinţă de cauză a apei. Aceste eforturi vor ajuta corpul în luptele lui de a elibera organismul de impurităţi.

[Sp. Gifts IV 130, 131] (1864) C.H. 148

312. Persoanele care şi-au satisfăcut apetitul mâncând fără reţinere carne, sosuri foarte asezonate şi tot felul de prăjituri grele şi dulceţuri nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă şi nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiaţi de o dietă cu fructe, pâine simplă şi legume. Ei nu trebuie să se aştepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care şi-au îngăduit s-o consume. Dacă nu se pot bucura de la început de hrana simplă, ei ar trebui să postească atât cât sunt în stare. Acel post se va dovedi pentru ei de un mai mare folos decât medicamentele, căci stomacul, de care s-a abuzat, va afla acea odihnă de care de mult avea nevoie, iar foamea reală poate fi

potolită printr-o dietă simplă. Va fi nevoie de timp pentru ca gustul să-şi revină după abuzul la care a fost supus şi să-şi recâştige tonusul natural. Însă perseverenţa pe calea tăgăduirii de sine în privinţa mâncatului şi băutului va face curând ca hrana simplă şi hrănitoare să fie gustoasă, şi aceasta va fi după puţin timp mâncată cu mai mare satisfacţie decât mănâncă gurmandul care se bucură de delicatesele lui bogate.

Atenţie la abţinerea care aduce slăbiciune

(1870) 2T 384, 385

313. În cazuri de febră mare, abstinenţa de la hrană pentru un scurt timp va micşora temperatura şi va face ca folosirea apei să fie mai eficientă. Dar medicul curant trebuie să-şi dea seama de adevărata stare a pacientului şi să nu-i permită să se abţină de la mâncare pentru o lungă perioadă de timp, până ce organismul ajunge slăbit. În timpul febrei, hrana poate să irite şi să excite sângele, dar de îndată ce temperatura scade, trebuie să i se dea hrană într-
[191] o manieră atentă şi chibzuită. Dacă hrana este reţinută prea mult, dorinţa stomacului după ea va da naştere la temperatură, care va fi potolită printr-o porţie de hrană de bună calitate. Organismul primeşte ceva de care să se ocupe. Dacă senzaţia de foame este foarte acută, chiar şi în timpul temperaturii, a satisface foamea cu o cantitate moderată de mâncare simplă va fi mai puţin vătămător decât dacă i se refuză pacientului acest lucru. Când nu se poate gândi la nimic altceva, organismul nu-i va fi împovărat cu o mică porţie de hrană simplă.

Sfat pentru un pastor înaintat în vârstă

Letter 2, 1872

314. Am fost informată că nu ai mâncat decât o dată pe zi pentru o perioadă de timp; dar ştiu că este rău în cazul tău, căci mi-a fost arătat că ai nevoie de o dietă nutritivă şi că te aflai în primejdia de a te abţine prea mult. Puterile tale nu acceptă disciplina ta prea severă. [...]

Cred că ai greşit postind două zile. Dumnezeu nu ţi-a cerut acest lucru. Te implor să fii precaut şi să mănânci fără reţineri de două

ori pe zi hrană bună, sănătoasă. Puterea ta va scădea cu siguranţă şi mintea ţi se va dezechilibra dacă nu-ţi schimbi programul de abţinere de la mâncare. [192]

[193]

[194]

[195]

Capitolul 11 — Extreme în dietă

Valoarea unei căi consecvente

[C.T.B.H. 55] (1890) C.H. 153-155

315. Multe dintre concepţiile susţinute de adventiştii de ziua a şaptea diferă mult de cele susţinute de lume, în general. Cei care apără un adevăr nepopular ar trebui, mai presus de toţi ceilalţi, să caute să fie consecvenţi în propria lor viaţă. Ei nu ar trebui să încerce să vadă cât de diferiţi pot fi de alţii, ci cât de mult se pot apropia de aceia pe care doresc să-i influenţeze, pentru a-i ajuta să ajungă la poziţiile pe care ei înşişi le preţuiesc atât de mult. O asemenea cale va recomanda adevărurile pe care le susţin.

Cei care apără o reformă în dietă ar trebui, prin măsurile pe care le iau pentru propria lor masă, să prezinte avantajele igienei în cea mai bună lumină. Ar trebui să exemplifice în aşa fel principiile ei, încât să o recomande judecăţii celor neprefăcuţi.

Există o categorie numeroasă de persoane care vor respinge orice mişcare de reformă, oricât de rezonabilă ar fi, dacă aceasta formulează o restricţie asupra poftei. Aceştia se consultă cu apetitul în loc să consulte raţiunea şi legile sănătăţii. Cei din această clasă îi vor numi radicali şi li se vor împotrivi celor care părăsesc calea bătută a obiceiurilor şi ridică glasul în favoarea reformei, oricât de consecvent vor merge ei pe calea aleasă. Dar nimeni nu ar trebui să permită ca împotrivirea şi ridiculizarea să-l întoarcă de la lucrarea de reformă sau să-l facă să o privească cu uşurătate. Cel care este pătruns de spiritul care îl însufleţea pe Daniel nu va fi îngust sau plin de sine, ci ferm, hotărât să ia poziţie pentru adevăr. În toate anturajele, fie cu fraţii săi sau cu alţii, el nu va devia de la principiu, timp în care nu va da greş în a manifesta o răbdare nobilă, ca aceea a lui Hristos. Când cei care susţin reforma sănătăţii duc acest subiect în extreme, oamenii nu sunt de condamnat dacă devin dezgustaţi. Prea adesea, crezului nostru religios i se face o reputaţie proastă şi în multe cazuri cei care sunt martorii unor asemenea demonstraţii

de inconsecvenţă nu mai pot fi niciodată determinaţi după aceasta [196]
să creadă că există ceva bun în reformă. Aceşti extremişti fac mai mult rău în câteva luni decât pot repara într-o viaţă întreagă. Ei sunt angajaţi într-o lucrare pe care Satana doreşte s-o vadă continuând.

Mi-au fost arătate două categorii: prima, aceia care nu trăiesc lumina pe care le-a dat-o Dumnezeu; a doua, cei care sunt prea rigizi în împlinirea ideilor lor unilaterale de reformă şi îi forţează pe alţii să le primească. Când iau o poziţie, se ţin de ea cu încăpăţânare şi duc aproape totul dincolo de ceea ce este rezonabil.

Cei din prima categorie au adoptat reforma pentru că şi alţii au făcut aceasta. Ei nu au înţeles clar principiile acesteia. Mulţi dintre cei care mărturisesc adevărul l-au primit pentru că l-a mai primit şi altcineva, dar ei nu pot motiva credinţa pe care o au. Din această pricină sunt atât de instabili. În loc să-şi cântărească motivaţiile în lumina veşniciei, în loc să dobândească o cunoaştere practică a principiilor care stau la baza tuturor acţiunilor lor, în loc să sape cât mai adânc şi să zidească — pentru ei înşişi — pe temelia adevărată, ei umblă în lumina torţei altuia şi vor eşua cu siguranţă.

Cei din cealaltă categorie îmbrăţişează perspective greşite despre reformă. Adoptă o dietă prea săracă. Se hrănesc cu o hrană de o calitate proastă, pregătită fără a ţine seama de hrănirea organismului. Este important ca mâncarea să fie pregătită cu grijă, astfel încât apetitul, atunci când nu este pervertit, să se bucure de ea.

Pentru că noi, din principiu, renunţăm la folosirea acelor lucruri care irită stomacul şi distrug sănătatea, nu ar trebui niciodată sugerată ideea că nu există decât consecinţe mărunte legate de ceea ce mâncăm. Nu recomand o dietă săracă. Mulţi dintre cei care au nevoie de binefacerile unei vieţuiri sănătoase şi adoptă din motive de scrupulozitate ceea ce li se pare că este aşa se amăgesc, presupunând că un meniu sărac — preparat fără bătaie de cap şi constând în general din fierturi şi aşa-numitele „geme“ grele şi necoapte — este ceea ce se înţelege printr-o alimentaţie sănătoasă. Unii folosesc lapte şi o cantitate mare de zahăr în fierturi, gândind că merg pe calea reformei sănătăţii. Însă combinaţia de zahăr şi lapte se pare că provoacă fermentaţie în stomac, fiind astfel vătămătoare. Folosirea [197]
fără restricţii a zahărului în orice formă are tendinţa de a înfunda organismul şi nu rareori este o cauză a bolii. Unii cred că trebuie să mănânce numai o anume cantitate de mâncare şi de o anume calitate

şi se rezumă la două sau trei tipuri de alimente. Însă mâncând o cantitate prea mică, şi aceea nu de cea mai bună calitate, ei nu primesc suficientă hrană. [...]

Ideile înguste şi acordarea unei importanţe exagerate punctelor minore au fost o mare vătămare pentru cauza igienei. Se poate depune un asemenea efort de a face economie în prepararea mâncării, încât, în locul unei diete sănătoase, alimentaţia să devină săracă. Care este rezultatul? Un sânge sărac. Am văzut mai multe cazuri de boală extrem de greu de vindecat, care se datorau unei diete sărăcite. Persoanele care erau astfel afectate nu erau constrânse de sărăcie să adopte o alimentaţie neconsistentă, ci au procedat astfel pentru a-şi duce la îndeplinire propriile idei eronate cu privire la reforma sănătăţii. Zi după zi, masă după masă erau pregătite aceleaşi produse alimentare fără nici o variaţie, până când s-au produs dispepsia şi starea generală de debilitate fizică.

Idei eronate despre reformă

(1905) M.H. 318-320

316. Nu toţi cei care mărturisesc credinţa în reforma alimentară sunt cu adevărat reformatori. Pentru multe persoane, reforma constă numai în renunţarea la anumite alimente nehrănitoare. Ei nu înţeleg clar principiile sănătăţii, iar mesele lor, încă pline de delicatese rafinate dăunătoare, sunt departe de a fi un exemplu de cumpătare şi înfrânare creştină.

Alţii, în dorinţa lor de a da un exemplu bun, merg în extrema cealaltă. Unii nu pot să obţină cele mai de dorit alimente şi, în loc să folosească acele lucruri care ar suplini cel mai bine lipsa acestora, adoptă o dietă sărăcăcioasă. Hrana lor nu furnizează elementele necesare pentru generarea unui sânge bun. Sănătatea lor suferă, eficienţa lor este redusă şi exemplul pe care-l reprezintă vorbeşte mai degrabă împotriva reformei în alimentaţie decât în favoarea ei.

Alţii cred că, de vreme ce sănătatea reclamă o dietă simplă, nu trebuie să-şi facă prea multe griji în privinţa selectării sau pregătirii
[198] alimentelor. Unii se mărginesc la o dietă foarte săracă, neavând o varietate suficient de mare pentru a acoperi nevoile organismului, şi suferă în consecinţă.

Impunerea propriilor concepţii

Cei care nu înţeleg decât parţial principiile reformei sunt adesea cei mai rigizi, nu numai prin aplicarea propriilor lor păreri, dar şi prin forţarea primirii acestora de către familiile şi vecinii lor. Efectul reformelor lor greşite, după cum se vede în starea lor proastă de sănătate, şi eforturile de a-şi impune opiniile asupra altora fac multora o idee greşită despre reforma în alimentaţie şi îi determină să o respingă în totalitate.

Cei care înţeleg legile sănătăţii şi care sunt conduşi de principii vor evita extremele — atât cea a îngăduinţei, cât şi a restricţiilor. Dieta lor este aleasă nu pur şi simplu pentru satisfacerea apetitului, ci pentru zidirea trupului. Ei caută să-şi păstreze fiecare putere în cea mai bună condiţie pentru cea mai înaltă slujire, pentru Dumnezeu şi pentru om. Apetitul se află sub controlul raţiunii şi al conştiinţei şi sunt răsplătiţi cu sănătatea trupului şi a minţii. Întrucât ei nu-şi impun cu agresivitate părerile asupra altora, exemplul pe care-l dau este o mărturie în favoarea principiilor corecte. Aceste persoane au o extinsă influenţă pentru bine.

Există un adevărat bun simţ în reforma în alimentaţie. Subiectul ar trebui să fie studiat pe larg şi în profunzime şi nimeni nu ar trebui să-i critice pe alţii pentru că practica acestora nu se armonizează în toate lucrurile cu a lor. Este imposibil să se facă o regulă invariabilă pentru punerea la punct a obiceiurilor cuiva; nimeni să nu se creadă etalon pentru toţi ceilalţi. Nu toţi pot mânca aceleaşi lucruri. Alimente care sunt sănătoase şi gustoase pentru o persoană pot avea gust rău sau pot fi chiar vătămătoare pentru o alta. Unii nu pot folosi laptele, în timp ce altora le prieşte foarte bine. Unele persoane nu pot digera fasolea şi mazărea; altele le găsesc sănătoase. Pentru unii, preparatele mai puţin prelucrate din cereale reprezintă un aliment bun, în timp ce alţii nu le pot folosi.

Evitaţi o dietă săracă

(1870) 2T 366, 367

317. Dar ce se poate spune despre o dietă sărăcită? Noi am vorbit despre importanţa cantităţii şi a calităţii hranei. [199]

Ea trebuie să fie în strictă conformitate cu legile sănătăţii. Însă noi nu am recomandat o dietă săracă. Mi-a fost arătat că mulţi îşi

formează un punct de vedere greşit despre reforma sănătăţii şi adoptă o dietă prea săracă. Ei se întreţin cu o hrană ieftină, de slabă calitate, pregătită fără grijă şi neţinând seama de hrănirea organismului. Este important ca hrana să fie pregătită cu grijă, ca apetitul, când este pervertit, s-o poată savura. Pentru că noi am renunţat din principiu să folosim carnea, untul, plăcintele sau pateurile cu carne, condimentele, untura şi tot ceea ce irită stomacul şi distruge sănătatea, niciodată n-ar trebui să fie sugerată ideea că nu are decât o mică importanţă ceea ce mâncăm.

Sunt unii care merg spre extreme. Ei trebuie să mănânce numai o cantitate precisă de hrană şi de o calitate anume, limitându-se la două sau trei lucruri. Ei permit să li se pună în faţă, lor şi familiei lor, numai câteva produse alimentare. Consumând o cantitate precară de hrană, şi aceea nefiind de cea mai bună calitate, ei nu mănâncă o hrană potrivită pentru organism. Hrana săracă nu poate fi transformată în sânge bun. O dietă săracă va sărăci sângele.

[C.T.B.H. 49, 50] (1890) C.H. 118

318. Pentru că este greşit să mâncăm numai pentru a satisface un gust pervertit, nu urmează de aici că ar trebui să fim indiferenţi cu privire la ceea ce mâncăm. Este o chestiune de cea mai mare importanţă. Nimeni nu ar trebui să adopte o dietă săracă. Mulţi sunt slăbiţi de boală şi au nevoie de mâncare hrănitoare, bine gătită. Cei care fac reformă în domeniul sănătăţii, mai presus de toţi ceilalţi, ar trebui să fie atenţi să evite extremele. Trupul trebuie să aibă hrană suficientă.

MS 59, 1912

319. Dragă frate __,

În trecut, ai practicat reforma sănătăţii prea sever pentru a fi pentru binele tău. Odată, când ai fost foarte bolnav, Domnul mi-a dat o solie pentru a-ţi salva viaţa. Ai fost prea zelos în a-ţi mărgini dieta la anumite articole alimentare. În timp ce mă rugam pentru tine, mi-au fost date cuvinte care să te aducă pe cărarea cea bună. A fost trimisă solia că tu trebuia să îţi îngădui o alimentaţie mai
[200] generoasă. Folosirea cărnii nu a fost recomandată. Au fost date

îndrumări referitoare la hrana care urma să fie servită. Tu ai urmat instrucţiunile date, te-ai întremat şi eşti încă alături de noi.

Mă gândesc adesea la îndrumările ce ţi-au fost adresate atunci. Mi-au fost date atât de multe solii preţioase pe care să le duc celor bolnavi şi celor năpăstuiţi. Pentru aceasta, sunt recunoscătoare şi Îl laud pe Domnul.

Diversificaţi meniurile

(1868) 2T 63

320. Vă sfătuim să vă schimbaţi obiceiurile de viaţă; dar în timp ce faceţi acest lucru, vă prevenim să procedaţi în cunoştinţă de cauză. Cunosc familii care au schimbat dieta cu carne cu una care slăbeşte sănătatea. Hrana lor este atât de sărăcăcios pregătită, încât stomacul nu o poate suferi; şi aceştia mi-au spus că reforma sănătăţii nu le prieşte, că le scădea puterea fizică. Acesta este un motiv pentru care unii n-au avut succes în eforturile lor de a-şi simplifica hrana. Ei au o dietă săracă. Hrana este pregătită fără să se depună osteneală şi este o monotonie continuă. La o masă nu ar trebui să fie multe feluri de mâncare, dar mesele, toate, nu ar trebui să fie compuse din aceleaşi alimente, fără variaţie. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuşi într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtaţi grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel de mâncare pe care îl puteţi face. Mâncaţi cât mai multe fructe şi legume.

Y.I., 31 mai 1894

321. Mulţi au interpretat greşit reforma sănătăţii şi au primit idei pervertite despre ceea ce presupune o viaţă sănătoasă. Unii cred cu sinceritate că un meniu corect constă în principal din fierturi. Faptul de a consuma în principal fierturi nu va promova sănătatea organelor digestive, căci această hrană este prea aproape de lichide.

Luarea în consideraţie a nevoilor individuale

(1869) 2T 254

322. Tu ai greşit şi ai crezut că mândria a fost cea care a făcut-o pe soţia ta să dorească să aibă lucruri mai confortabile în jurul ei. I-ai pus restricţii şi ai tratat-o cu stricteţe. Ea are nevoie de o dietă mai bogată, de o cantitate mai mare de hrană pe masă; şi, în casa ei, [201] are nevoie de lucruri confortabile şi convenabile care să-i uşureze munca. Dar tu ai văzut problema dintr-un punct de vedere greşit. Ai crezut că aproape tot ce ar putea fi mâncat este destul de bun, dacă de pe urma acestuia se poate trăi şi dacă păstrează puterea. Ai insistat asupra necesităţii unei diete sărace pentru soţia ta. Dar organismul ei nu poate produce sânge şi ţesuturi sănătoase din dieta sărăcăcioasă la care te rezumi şi cu care prosperi tu. Unele persoane nu se pot întreţine cu aceeaşi hrană care altora le poate face bine, chiar dacă este preparată în acelaşi fel.

Tu te afli în pericolul de a deveni extremist. Organismul tău poate transforma o alimentaţie foarte slabă şi sărăcăcioasă în sânge bun. Organele tale producătoare de sânge se află într-o stare bună. Dar soţia ta are nevoie de o alimentaţie mai aleasă. Dacă o laşi să mănânce aceeaşi hrană pe care organismul tău ar putea să o transforme în sânge bun, organismul ei nu va putea face la fel. Ei îi lipseşte vitalitatea şi are nevoie de o alimentaţie bogată, întăritoare. Ar trebui să consume o cantitate apreciabilă de fructe şi să nu fie limitată la aceleaşi lucruri zi de zi. Ea abia se menţine în viaţă. Este bolnăvicioasă şi nevoile organismului ei sunt mult diferite de cele ale unei persoane sănătoase.

Să nu fim singuri o cauză a necazului cel mare

(1859) 1T 205, 206

323. Am văzut că aveţi idei greşite, prin care provocaţi suferinţe corpului vostru, lipsindu-vă de mâncare hrănitoare. Acest lucru îi determină pe unii din biserică să considere că Dumnezeu este în mod sigur cu voi, căci altfel n-aţi face atâtea sacrificii, prin tăgăduire de sine. Dar am văzut că nici unul dintre aceste lucruri nu vă face să fiţi mai sfinţi. Păgânii fac toate aceste lucruri, însă nu primesc nici o răsplată. În ochii lui Dumnezeu, un duh zdrobit şi smerit este de mare preţ. Am văzut că punctul vostru de vedere cu privire la aceste lucruri este greşit şi că priviţi mereu asupra bisericii şi îi urmăriţi pe toţi, dând atenţie lucrurilor mici, neînsemnate, când de

fapt atenţia voastră ar trebui să fie îndreptată spre cele ce interesează propriul vostru suflet. Dumnezeu nu a aşezat sarcina turmei Sale asupra voastră. Voi socotiţi că biserica este vinovată pentru că nu vede lucrurile aşa cum le vedeţi voi şi pentru că nu urmează acelaşi curs rigid pe care consideraţi voi că vi se cere să-l urmaţi. Am văzut [202] că vă înşelaţi cu privire la datoria voastră şi datoria altora. Unii au ajuns la extreme în dietă. Au apucat pe o cale rigidă şi au trăit într-un mod atât de sărăcăcios, încât sănătatea lor a avut de suferit, boala a pătruns adânc în organismul lor, iar templul lui Dumnezeu a fost slăbit. [...]

Am văzut că Dumnezeu nu cere nimănui să practice o economie atât de strictă, încât să slăbească sau să vatăme templul lui Dumnezeu. În Cuvântul Său există îndatoriri şi cerinţe pentru a umili biserica şi a-i determina pe membri să-şi smerească sufletul, dar nu este nevoie să porţi poveri sau să născoceşti datorii care să chinuiască trupul pentru a-l face să se umilească. Toate acestea sunt în afara Cuvântului lui Dumnezeu.

Timpul de probă este chiar în faţa noastră; şi atunci, împrejurări aspre vor cere poporului lui Dumnezeu tăgăduire de sine şi să mănânce doar atât cât să întreţină viaţa; însă Dumnezeu ne va pregăti pentru acel timp. În acel ceas înfricoşător, nevoia noastră va fi ocazia lui Dumnezeu de a ne da din puterea Lui şi de a-Şi susţine poporul. [...]

Cei care prestează o muncă fizică trebuie să se alimenteze, să-şi menţină puterea pentru a împlini această lucrare şi, de asemenea, şi cei care lucrează în propovăduirea Cuvântului şi a învăţăturii trebuie să-şi fortifice puterea; deoarece Satana şi îngerii cei răi se războiesc împotriva lor pentru a-i doborî, slăbindu-le puterea. Ei ar trebui să-şi odihnească trupul şi mintea de munca obositoare, atunci când pot face acest lucru, şi să mănânce alimente hrănitoare care să-i fortifice; pentru că va trebui să pună la lucru toată energia pe care o au. Am văzut că nimeni din poporul lui Dumnezeu nu aduce slavă Creatorului dacă îşi provoacă singur un timp de strâmtorare. Există un timp de necaz chiar în faţa copiilor lui Dumnezeu, şi El îi va pregăti pentru acel conflict înfricoşător.

Când reformarea sănătăţii devine deformarea sănătăţii
Letter 37, 1901

324. Am de spus ceva cu privire la părerile extremiste legate de reforma sănătăţii. Când este dusă în extreme, reformarea sănătăţii devine deformarea sănătăţii, o nimicitoare a sănătăţii. Nu vei avea
[203] succes în sanatorii, acolo unde sunt trataţi cei bolnavi, dacă le prescrii pacienţilor aceeaşi dietă pe care ai prescris-o pentru tine şi soţia ta. Te asigur că ideile tale în ce priveşte dieta pentru cei săraci nu sunt recomandabile. Schimbarea este prea mare. În timp ce aş renunţa la carne ca fiind vătămătoare, se poate folosi ceva împotriva căruia se pot ridica mai puţine obiecţii, şi acest lucru se găseşte în ouă. Nu îndepărtaţi laptele de pe masă şi nici nu interziceţi folosirea lui în gătirea hranei. Laptele folosit ar trebui procurat de la vaci sănătoase şi ar trebui sterilizat.

Cei care adoptă o părere extremistă despre reforma sănătăţii sunt în primejdia de a pregăti feluri de mâncare lipsite de gust. Acest lucru s-a repetat de atâtea ori. Mâncarea a devenit atât de insipidă, încât a ajuns să fie refuzată de stomac. Mâncarea dată celor bolnavi ar trebui să fie diversificată. Acestora nu ar trebui să li se dea la nesfârşit aceleaşi feluri de mâncare. [...]

Ţi-am spus ce-am avut de spus pentru că am primit lumină despre faptul că îţi vatămă corpul printr-o dietă sărăcită. Mă văd nevoită să-ţi spun că nu vei proceda în modul cel mai bun dacă îţi vei instrui studenţii aşa cum ai făcut-o în privinţa chestiunii dietei, pentru că părerile tale legate de renunţarea la anumite lucruri nu vor fi spre ajutorarea celor care au nevoie de ajutor.

Frate şi soră__, am toată încrederea în voi şi doresc mult să aveţi sănătate fizică pentru a vă putea bucura de o sănătate spirituală desăvârşită. Lipsa mâncării corespunzătoare este lucrul care v-a făcut să suferiţi atât de profund. Nu aţi mâncat alimentele esenţiale pentru a vă întări puterea fizică fragilă. Nu trebuie să vă refuzaţi alimentele bune şi hrănitoare.

Odată, doctorul __ a încercat să-mi înveţe familia cum să gătească după reforma sănătăţii aşa cum o vedea el, fără sare sau altceva care să dea gust mâncării. Ei bine, am fost de acord să încerc, dar puterile mi-au scăzut atât de mult, încât a trebuit să fac o schimbare; şi am introdus cu mult succes o nouă orientare. Îţi spun

aceasta pentru că ştiu că te afli sigur în pericol. Mâncarea ar trebui pregătită în aşa fel, încât să fie hrănitoare. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce-i este necesar organismului.

Domnul îi cheamă pe fratele şi sora __ la reformă — să-şi facă timp pentru perioade de odihnă. Nu este corect să luaţi asupra voastră poveri aşa cum aţi făcut în trecut. Dacă nu luaţi aminte, veţi jertfi [204] acea viaţă care este atât de preţioasă înaintea Domnului. Voi nu sunteţi ai voştri; „căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi dar pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu“ (1 Cor. 6,19). [...]

Nu merge în extreme în ce priveşte reforma sănătăţii. Unii din poporul nostru sunt foarte neglijenţi în privinţa reformei sănătăţii. Din cauză că unii sunt însă cu mult în urmă, tu nu trebuie să fii extremist ca să fii un exemplu pentru ei. Nu trebuie să te lipseşti de acel tip de alimente care produc un sânge bun. Devotamentul tău faţă de principiile adevărate te face să te supui unei diete care îţi dă o experienţă ce nu va recomanda reforma sănătăţii. Aceasta este primejdia care te ameninţă. Când vezi că devii slăbit fizic, este esenţial să faci schimbări, şi aceasta de îndată. Pune în dieta ta un lucru pe care l-ai lăsat deoparte. Este de datoria ta să faci aceasta. Ia ouă de la găini sănătoase. Foloseşte aceste ouă gătite sau crude. Pune-le crude în cel mai bun vin nefermentat pe care îl poţi găsi. Acest amestec îţi va da lucrul de care are nevoie organismul tău. Să nu presupui nici o clipă că nu este bine să faci aceasta. [...]

Apreciem experienţa pe care o ai ca medic, dar spun totuşi că laptele şi ouăle ar trebui să fie incluse în dieta ta. Nu ne putem lipsi în prezent de aceste lucruri, iar învăţătura de a renunţa la ele nu ar trebui propovăduită.

Te afli în pericolul de a-ţi forma păreri prea radicale în ce priveşte reforma sănătăţii şi de a-ţi prescrie o dietă care nu te va hrăni. [...]

Sper din toată inima că vei asculta cuvintele pe care ţi le-am spus. Mi s-a arătat că nu vei fi în stare să exerciţi influenţa potrivită pentru a avea cel mai mare succes în reforma sănătăţii dacă nu devii mai liberal în unele lucruri, atât în ceea ce te priveşte, cât şi în ce-i priveşte pe alţii. Va veni o vreme când laptele nu va mai fi sigur de folosit cum este acum; dar timpul prezent nu este cel potrivit pentru a renunţa la el. Iar ouăle au proprietăţi care sunt agenţi vindecători în ce priveşte neutralizarea otrăvurilor. Este adevărat că au fost date avertizări

împotriva folosirii acestor articole alimentare în familiile în care copiii erau dedaţi, da, chiar dependenţi de practicarea masturbaţiei.
[205] Cu toate acestea, nu ar trebui să considerăm că este o încălcare a principiului dacă folosim ouăle de găină, când păsările sunt bine îngrijite şi hrănite corespunzător. [...]

Dumnezeu îi cheamă pe aceia pentru care a murit Hristos să aibă bine grijă de ei înşişi şi să dea un exemplu corect celorlalţi. Fratele meu, nu eşti îndreptăţit să faci pentru poporul lui Dumnezeu un test din dietă; căci şi-ar pierde încrederea în învăţături care sunt forţate până la limita absolută a acceptării. Domnul doreşte ca membrii poporului Său să fie bine întemeiaţi în privinţa fiecărui punct al reformei sănătăţii, dar nu trebuie să mergem în extreme.

Cauza sănătăţii precare a doctorului __ se datorează faptului că face retrageri excesive din banca sănătăţii sale şi apoi nu reuşeşte să înlocuiască volumul de energie retras cu mâncare sănătoasă, hrănitoare, gustoasă. Fratele meu, închină-ţi toată viaţa Celui care a fost răstignit pentru tine, dar nu te lega la mâini şi picioare printr-o dietă săracă; căci astfel reprezinţi greşit reforma sănătăţii.

Când luptăm împotriva lăcomiei şi necumpătării, avem datoria de a ne aminti mijloacele şi instrumentele adevărului evanghelic, care se recomandă singure unei judecăţi sănătoase. Pentru ca noi să ne facem lucrarea în linii simple, drepte, trebuie să deosebim condiţiile cărora este supusă familia omenească. Dumnezeu a luat măsuri pentru cei care trăiesc în ţări diferite ale lumii. Cei care doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să ia aminte cu grijă la modul în care propovăduiesc reforma sănătăţii în via cea mare a lui Dumnezeu. Ei trebuie să acţioneze cu grijă, specificând exact care hrană ar trebui şi care nu ar trebui mâncată. Mesagerul uman trebuie să fie unit cu Ajutorul divin în prezentarea soliei de îndurare către mulţimile pe care Dumnezeu ar dori să le salveze.

Urmează să fim aduşi în legătură cu masele de oameni. Dacă li s-ar prezenta reforma sănătăţii în forma ei extremistă, s-ar face un rău. Le cerem să renunţe la consumul de carne, ceai şi cafea. Acest lucru este bun. Dar unii spun că şi laptele ar trebui lepădat. Acesta este un subiect care trebuie mânuit cu grijă. Sunt familii sărace a căror alimentaţie constă în pâine, lapte şi, dacă au posibilitatea, ceva fructe. Ar trebui să se renunţe la toate articolele alimentare cu carne, dar legumelor ar trebui să li se dea gust cu puţin lapte, smântână

sau ceva echivalent. Când li se prezintă reforma sănătăţii, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente [206] pe bază de nuci“. Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncaţi ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiţi deloc unt în prepararea mâncărurilor. Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci şi nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la unele produse alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna şi ouăle; dar solia mea este că nu trebuie să îţi provoci singur dinainte o vreme de strâmtorare şi să aduci astfel moartea asupra ta. Aşteaptă până când Domnul va pregăti calea înaintea ta.

Reformele care sunt forţate până la limita absolută a acceptării ar putea să-i facă pe unii dintr-o anumită categorie să se simtă în largul lor, pe cei care pot obţine tot ceea ce le trebuie pentru a înlocui lucrurile la care au renunţat; dar această categorie este minoritară, a oamenilor pentru care aceste teste nu par necesare. Sunt şi cei care încearcă să se abţină de la ceea ce s-a declarat a fi vătămător. Ei nu oferă organismului hrana necesară şi, ca o consecinţă, devin slăbiţi şi incapabili de a munci. Astfel, reformei sănătăţii i se face o reputaţie proastă. Lucrarea pe care am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut. Puterile bisericii sunt prejudiciate.

Dar Dumnezeu va interveni pentru a împiedica rezultatele acestor idei duse prea departe. Evanghelia are menirea de a aduce armonie în neamul păcătos; de a-i aduce pe cei bogaţi şi pe cei săraci laolaltă la picioarele lui Isus. [...]

Însă doresc să spun că la venirea vremii, când nu mai este sigur să folosim laptele, smântâna, untul şi ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susţinută nici o extremă în reforma sănătăţii. Chestiunea folosirii laptelui, untului şi ouălor îşi va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toţi oamenii să vă ştie pentru moderaţia voastră.

Letter 37, 1904

325. Noaptea trecută, vorbeam în vis cu doctorul __. I-am spus: Trebuie să dai încă dovadă de grijă în privinţa extremelor în dietă. Nu trebuie să mergi în extreme nici în ceea ce te priveşte, nici
[207] în privinţa mâncării pentru ajutoarele şi pacienţii de la sanatoriu. Pacienţii plătesc un preţ bun pentru întreţinerea lor şi ar trebui să aibă un meniu generos. Unii pot veni la sanatoriu într-o stare care să reclame o strictă tăgăduire a apetitului şi cel mai simplu meniu, dar, pe măsură ce sănătatea lor se ameliorează, ar trebui să li se ofere din belşug mâncare hrănitoare.

[Sanatoriile să evite extremele în dietă — 427,428,429]

Mâncarea trebuie făcută apetisantă

(1867) 2T 538

326. Reformatorii în domeniul sănătăţii, mai presus de toţi ceilalţi, ar trebui să fie atenţi să evite extremele. Trupul trebuie să primească suficientă hrană. Nu putem trăi doar cu aer; şi nici nu ne putem păstra sănătatea dacă nu avem o mâncare nutritivă. Hrana ar trebui să fie pregătită cu grijă, ca să fie gustoasă.

(1909) 9T 161-163

327. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive potrivite aduce ocară asupra cauzei reformei sănătăţii. Suntem muritori şi trebuie să mâncăm alimente care să ofere corpului o hrănire corespunzătoare.

Unii din poporul nostru, în timp ce se abţin cu conştiinciozitate să mănânce alimente necorespunzătoare, neglijează să-şi furnizeze elementele necesare pentru întreţinerea corpului. Cei care susţin idei extremiste în ceea ce priveşte reforma sănătăţii se află în primejdia de a-şi pregăti mâncăruri fără gust, atât de insipide, încât să nu fie satisfăcătoare. Mâncarea ar trebui pregătită în aşa fel, încât să fie şi apetisantă, şi nutritivă. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puţină sare — şi o folosesc întotdeauna — pentru că sarea nu numai că nu este dăunătoare, dar este de fapt esenţială pentru sânge. Legumelor ar trebui să li se dea gust cu puţin lapte sau smântână sau ceva asemănător.

Deşi s-au dat avertizări privind pericolul de îmbolnăvire prin consumul de unt şi răul folosirii fără restricţii a ouălor de către

copiii mici, totuşi nu ar trebui să considerăm că este o încălcare a principiului dacă folosim ouă de la găini care sunt bine îngrijite şi corespunzător hrănite. Ouăle au proprietăţi care sunt agenţi vindecători în ce priveşte neutralizarea anumitor otrăvuri.

Unii, abţinându-se de la lapte, ouă şi unt nu au reuşit să dea organismului hrana corespunzătoare şi, ca o consecinţă, au devenit [208] slăbiţi şi incapabili de a munci. Astfel, reformei sănătăţii i se face o reputaţie proastă. Lucrarea pe care am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Dar Dumnezeu va interveni pentru a împiedica rezultatele acestor idei duse prea departe. Evanghelia are menirea de a aduce armonie în neamul păcătos, de a-i aduce pe cei bogaţi şi pe cei săraci laolaltă la picioarele lui Isus.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la unele produse alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna şi ouăle; dar nu este necesar să aducem încurcături asupra noastră prin restricţii premature şi extremiste. Aşteptaţi până când o vor cere împrejurările şi Domnul va pregăti calea pentru acest lucru.

Cei care doresc să aibă succes în proclamarea principiilor reformei sănătăţii trebuie să facă din Cuvântul lui Dumnezeu călăuza şi sfetnicul lor. Numai dacă învăţătorii principiilor reformei sănătăţii fac aceasta pot sta pe un teren avantajos. Să nu dăm niciodată o mărturie împotriva reformei sănătăţii prin faptul că nu folosim o mâncare hrănitoare şi gustoasă în locul articolelor alimentare vătămătoare la care am renunţat. Nu încurajaţi în nici un fel apetitul pentru stimulente. Mâncaţi numai alimente simple şi sănătoase şi mulţumiţi neîncetat lui Dumnezeu pentru principiile reformei sănătăţii. În toate lucrurile fiţi credincioşi şi corecţi şi veţi câştiga victorii preţioase.

Influenţa dăunătoare a extremiştilor

(1870) 2T 374, 375

328. Şi, în timp ce vă atenţionăm să nu mâncaţi în exces, fie şi din hrana de cea mai bună calitate, dorim să-i facem atenţi şi pe aceia care sunt extremişti, să nu înalţe un standard fals şi apoi să se străduiască să-i ajusteze pe toţi după acesta.

(1870) 2T 384-387

329. Mi-a fost arătat că atât B., cât şi C. au dezonorat cauza lui Dumnezeu. Ei au adus asupra ei o pată care nu va fi ştearsă niciodată pe deplin. Mi-a fost arătată familia iubitului frate D. Dacă acest frate ar fi primit ajutorul potrivit la timpul potrivit, astăzi toţi
[209] membrii familiei lui ar fi fost în viaţă. Este o minune că legile ţării n-au fost aplicate în acest caz de maltratare. Familia aceea pierea din lipsă de hrană, cea mai simplă hrană curată. Ei mureau într-o ţară a belşugului. Pe ei făcea practică un începător. Tânărul n-a murit de boală, ci de foame. Hrana i-ar fi întărit organismul şi ar fi păstrat maşinăria umană în mişcare. [...]

Este timpul să se facă ceva pentru a-i împiedica pe novici să ocupe teren şi să împiedice reforma sănătăţii. Se poate renunţa la lucrările şi cuvintele lor, pentru că ei aduc o pagubă mai mare decât cea pe care o pot contracara cei mai inteligenţi bărbaţi, cu cea mai bună influenţă pe care o pot exercita. Chiar şi celor mai destoinici apărători ai reformei sănătăţii le va fi imposibil să elibereze mintea celor din afară de prejudecăţile primite prin ideile greşite ale acestor extremişti şi să pună importantul subiect al reformei sănătăţii pe temelia cea bună, în localitatea unde au apărut aceşti bărbaţi. În mare măsură, uşa este închisă şi astfel nu se poate ajunge la necredincioşi cu adevărul prezent despre Sabat şi venirea în curând a Mântuitorului nostru. Cele mai importante adevăruri sunt date la o parte de oameni, ca nemeritând să fie auzite. Se vorbeşte despre aceşti bărbaţi ca fiind reprezentanţi ai reformei sănătăţii şi, în general, păzitori ai Sabatului. O mare responsabilitate apasă asupra celor care s-au dovedit a fi o piatră de poticnire pentru necredincioşi.

Impunerea părerilor şi a testelor personale

Letter 39, 1901

330. A venit timpul ca reforma sănătăţii să fie apreciată la valoarea ei de către mulţi dintre cei sus-puşi şi dintre cei de stare umilă. Dar nu trebuie să îngăduim nici unui lucru să eclipseze solia pe care o avem de vestit, solia celui de-al treilea înger, unită cu soliile primului şi celui de-al doilea înger. Nu trebuie să permitem ca lucruri

minore să ne închidă într-un cerc strâmt, din care nu putem avea acces larg la oameni.

Biserica şi lumea au nevoie de toată influenţa, de toate talentele pe care ni le-a dat Dumnezeu. Tot ceea ce avem ar trebui folosit pentru El. Când prezentaţi Evanghelia, lăsaţi deoparte toate părerile voastre personale. Avem o solie la scară mondială, iar Domnul doreşte ca slujitorii Săi să-şi apere cu sfinţenie responsabilitatea pe care le-a încredinţat-o. Dumnezeu a dat lucrarea Sa fiecărui om. [210] Atunci să nu fie purtată nici o solie falsă. Măreaţa lumină a reformei sănătăţii să nu fie redusă la probleme neînsemnate. Inconsecvenţele unuia cad asupra întregului corp de credincioşi; de aceea, când unul merge în extreme, se face un mare rău cauzei lui Dumnezeu.

Este periculos să ducem lucrurile în extremă. Rezultatul este întotdeauna faptul că sunt obligată să vorbesc pentru ca lucrurile să nu fie înţelese greşit, aşa încât lumea să nu aibă motiv să creadă că adventiştii de ziua a şaptea sunt un grup de extremişti. Când, pe de o parte, căutăm să-i scoatem pe oameni din foc, chiar cuvintele care trebuie spuse atunci pentru a repara răul sunt folosite de cealaltă parte pentru a îndreptăţi necumpătarea. Domnul să ne păzească de extreme şi teste ce aparţin oamenilor.

Nimeni să nu susţină păreri extremiste cu privire la ceea ce vom mânca şi vom bea. Domnul a dat lumină. Poporul nostru să accepte lumina şi să umble în lumină. Este nevoie de o creştere substanţială în cunoaşterea lui Dumnezeu şi a lui Isus Hristos. Această cunoaştere reprezintă viaţa veşnică. O creştere a evlaviei, a religiei celei bune, umile şi spirituale va plasa pe cei din poporul nostru într-o poziţie în care să poată învăţa de la marele Învăţător.

Poate veni vremea când nu va mai fi sigură folosirea laptelui. Însă dacă vacile sunt sănătoase şi laptele este bine fiert, nu este deloc necesar să provocăm un timp de necaz înainte de vreme. Nimeni să nu-şi imagineze că trebuie să ducă o solie despre ce anume trebuie să mănânce cei din poporul nostru în toate amănuntele. Cei care adoptă o poziţie extremistă vor vedea la sfârşit că rezultatele nu sunt cele la care se aşteptau. Domnul ne va conduce cu dreapta Sa, dacă ne vom lăsa conduşi. Dragostea şi curăţenia — acestea sunt roadele care sunt aduse de un pom bun. Şi oricine iubeşte este născut din Dumnezeu şi cunoaşte pe Dumnezeu.

Am fost învăţată să spun celor din Conferinţa__ — care fuseseră atât de înverşunaţi în legătură cu subiectul reformei sănătăţii, impunând altora ideile şi perspectivele adoptate de ei — că Dumnezeu nu le-a dat solia pe care o vesteau ei. Le-am spus că, dacă ar binevoi să îşi calmeze şi să îşi supună toate tendinţele moştenite şi cultivate, în care încăpăţânarea se află într-o mare măsură, ar vedea că au nevoie
[211] să fie convertiţi. „Dacă ne iubim unii pe alţii, Dumnezeu rămâne în noi, şi dragostea Lui a ajuns desăvârşită în noi. [...] Dumnezeu este dragoste; şi cine rămâne în dragoste, rămâne în Dumnezeu, şi Dumnezeu rămâne în el“ (1 Ioan 4,12.16). [...]

Înţelepciunea omenească trebuie combinată cu înţelepciunea şi îndurarea lui Dumnezeu. Să ascundem eul în Hristos. Să lucrăm cu sârguinţă pentru a atinge standardul înalt pe care l-a stabilit Dumnezeu pentru noi — transformarea morală prin Evanghelie. Dumnezeu ne cheamă să înaintăm în linie dreaptă, să facem poteci drepte pentru picioarele noastre, pentru ca cei şchiopi să nu părăsească drumul. Atunci va fi Hristos mulţumit.

Este de preferat să greşeşti prin indulgenţă decât prin extremism

Letter 57, 1886

331. Fratele şi sora__ au dus în extremă chestiunea îngăduinţei în mâncare şi institutul s-a demoralizat. Acum vrăjmaşul ar vrea să vă împingă, dacă poate, în extrema cealaltă, ca să aveţi o dietă săracă. Fiţi atenţi să vă păstraţi mintea limpede şi idei rezonabile. Căutaţi înţelepciunea din cer şi acţionaţi în cunoştinţă de cauză. Dacă luaţi poziţii extrem de radicale, veţi fi obligaţi să daţi înapoi şi atunci, oricât de conştiincioşi veţi fi fost, vă veţi pierde încrederea în corectitudinea judecăţii voastre, iar fraţii noştri şi necredincioşii îşi vor pierde şi ei încrederea în voi. Asiguraţi-vă să nu mergeţi mai repede decât aveţi lumină clară de la Dumnezeu. Nu îmbrăţişaţi ideile nici unui om, ci acţionaţi în ceea ce ştiţi, în frica de Domnul.

Dacă greşiţi, aceasta să nu fie îndepărtându-vă cât se poate de mult de popor, căci atunci tăiaţi legătura influenţei voastre şi nu le puteţi face nici un bine. Mai bine să greşiţi alături de popor decât complet izolaţi de ei, căci în primul caz există o speranţă să îi duceţi cu voi, dar nu este nevoie să greşiţi în nici una din situaţii.

Nu este necesar să intraţi nici în apă, nici în foc, ci apucaţi pe calea de mijloc, evitând toate extremele. Nu faceţi aşa încât să pară că sunteţi unilaterali, nişte ispravnici neechilibraţi. Să nu aveţi o alimentaţie săracă. Pregătiţi-vă mâncarea într-un mod sănătos şi gustos; pregătiţi-vă mâncarea într-un fel atât de îmbietor, încât să reprezinte corect reforma sănătăţii. [212]

Marea apostazie în reforma sănătăţii se datorează faptului că minţi neechilibrate şi-au făcut de lucru cu ea şi au dus-o în asemenea extreme, încât aceasta a dezgustat poporul, în loc să-l convertească la ea. Am fost acolo unde aceste idei radicale au fost înfăptuite — legume preparate doar cu apă şi toate celelalte lucruri pregătite într-o manieră asemănătoare. Acest fel de gătit este o *deformare* sanitară şi există unele minţi în aşa fel constituite, încât acceptă orice ar purta trăsăturile unei diete riguroase sau ale unei reforme de orice fel.

Fraţii mei, doresc să fiţi cumpătaţi în toate lucrurile, dar fiţi atenţi să nu exageraţi sau să duceţi instituţia noastră pe un făgaş atât de îngust, încât să se reducă la un punct minuscul. Nu trebuie să vă luaţi după ideile oricui, ci să fiţi cumpăniţi, calmi şi cu încredere în Dumnezeu.

Să fie evitate ambele extreme

(1900) 6T 373, 374

332. Ştiu că mulţi fraţi sunt, în inima şi în practicile lor, împotriva reformei sănătăţii. Eu nu susţin extreme. Dar când m-am uitat prin manuscrisele mele, am văzut mărturiile hotărâte aduse şi avertismentele cu privire la primejdiile care se abat asupra poporului nostru prin imitarea obiceiurilor şi practicilor lumii în cedarea în faţa plăcerilor, în satisfacerea apetitului şi în mândria îmbrăcămintei. Inima mea este bolnavă şi tristă din cauza stării de lucruri existente. Unii spun că anumiţi fraţi de-ai noştri au impus prea mult problemele acestea. Dacă însă unii au procedat fără înţelepciune şi şi-au impus părerile cu privire la reforma sănătăţii în toate prilejurile, va îndrăzni oare cineva să ascundă adevărul cu privire la subiectul acesta? Oamenii din lume sunt, în general, cu mult în extrema opusă, aceea a satisfacerii plăcerilor personale şi a necumpătării în ce priveşte mâncarea şi băutura, iar ca rezultat, practicile senzuale abundă.

Acum sunt mulţi în umbra morţii, aceia care se pregătiseră să facă o lucrare pentru Domnul, dar care nu şi-au dat seama de faptul că asupra lor zăcea o sfântă obligaţie de a păzi legile sănătăţii. Legile organismului sunt cu adevărat legile lui Dumnezeu; dar lucrul acesta pare să fi fost uitat. Unii s-au mărginit la o dietă care nu poate să-i menţină sănătoşi. Ei nu au procurat o mâncare hrănitoare care să ia
[213] locul mâncărurilor dăunătoare şi nu au luat seama la faptul că trebuie să se exercite tact şi iscusinţă la pregătirea hranei în modul cel mai sănătos. Organismul trebuie să fie hrănit corespunzător pentru a-şi aduce la îndeplinire lucrarea. Este împotriva reformei sănătăţii ca, după ce s-a renunţat la o mare varietate de mâncăruri nesănătoase, să se treacă la extrema opusă, de a reduce cantitatea şi calitatea alimentelor la un standard scăzut. În loc să fie o reformare a sănătăţii, aceasta este o deformare a sănătăţii.

[Importanţa instruirii în prepararea mâncărurilor hrănitoare şi apetisante — vezi „Şcoli de pregătire a mâncărurilor“ în Secţiunea
[214] XXV]

[215]

[216]

[217]

Capitolul 12 — Alimentaţia în timpul sarcinii

Influenţele prenatale

(1905) M.H. 372, 373

333. Efectul influenţelor prenatale este privit de către mulţi părinţi ca fiind o chestiune de mică importanţă; dar cerul nu priveşte la fel acest lucru. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu, şi dată de două ori într-un mod cât se poate de solemn, arată că merită cea mai mare atenţie din partea noastră.

Prin cuvintele adresate mamei evreice, Dumnezeu vorbeşte mamelor din toate veacurile. „Ia bine seama“, a spus îngerul, „să păzească tot ce i-am poruncit.“ Bunăstarea copilului va fi influenţată de obiceiurile mamei. Poftele şi pasiunile ei trebuie să se afle sub controlul principiului. Dacă vrea să împlinească scopul pe care l-a avut în vedere Dumnezeu pentru ea când i-a dat un copil, există lucruri pe care trebuie să le ocolească şi altele împotriva cărora să lupte. Dacă înainte de naşterea copilului ea cedează înaintea plăcerilor, dacă este egoistă, nerăbdătoare şi pretenţioasă, aceste trăsături se vor reflecta în dispoziţia copilului. În acest fel, mulţi copii au primit ca zestre la naştere tendinţe spre rău aproape de nebiruit.

Dar dacă mama primeşte fără şovăială principiile juste, dacă este moderată şi caracterizată prin tăgăduire de sine, dacă este bună, blândă şi lipsită de egoism, ea poate da copilului ei chiar aceste trăsături de caracter. Foarte clară era porunca ce interzicea folosirea vinului de către mamă. Fiecare picătură de băutură tare pe care o bea aceasta pentru a-şi satisface apetitul pune în pericol sănătatea fizică, mintală şi morală a copilului ei şi este un păcat direct faţă de Creatorul ei.

Mulţi povăţuitori recomandă cu tărie ca fiecare dorinţă a mamei să fie satisfăcută; ca, în cazul în care doreşte vreun fel de aliment, oricât de dăunător ar fi, să-şi satisfacă apetitul fără să se înfrâneze. Asemenea sfat este fals şi vătămător. Nevoile fizice ale mamei nu ar trebui neglijate în nici un caz. De ea depind două vieţi şi dorinţele

sale ar trebui luate în seamă cu delicateţe, iar nevoile ei satisfăcute
[218] cu generozitate. Însă în această perioadă, mai presus de orice, ea ar trebui să evite, în dietă şi în oricare altă privinţă, orice ar diminua tăria fizică sau intelectuală. Prin porunca venită direct de la Dumnezeu, ea se află sub obligaţia cea mai solemnă de a-şi exercita stăpânirea de sine.

(1890) C.T.B.H. 37, 38

334. Când a binevoit să-l ridice pe Samson ca izbăvitor al poporului Său, Domnul i-a poruncit mamei să respecte obiceiuri corecte de vieţuire înainte de naşterea copilului ei. Şi aceeaşi restricţie avea să fie impusă, de la început, şi copilului; căci urma ca acesta să fie consacrat lui Dumnezeu de la naşterea lui, ca nazireu.

Îngerul lui Dumnezeu S-a arătat soţiei lui Manoah şi i-a adus la cunoştinţă că va avea un fiu; şi, în vederea acestui lucru, i-a dat îndrumări importante: „Acum ia bine seama, să nu bei nici vin, nici băutură tare, şi să nu mănânci nimic necurat“.

Dumnezeu avea pentru copilul făgăduit al lui Manoah o lucrare importantă, iar motivul pentru care atât obiceiurile mamei, cât şi ale copilului urmau să fie atât de atent puse în ordine era acela de a-i asigura acestuia calităţile necesare pentru această lucrare. „Să nu bea nici vin, nici băutură tare“, au fost instrucţiunile Îngerului privitoare la soţia lui Manoah „şi să nu mănânce nimic necurat; să păzească tot ce i-am poruncit.“ Copilul va fi influenţat în bine sau în rău de obiceiurile mamei. Ea însăşi trebuie să se afle sub controlul principiului şi trebuie să practice cumpătarea şi tăgăduirea de sine dacă vrea să caute bunăstarea copilului său.

„Să se ferească“

Signs, 26 februarie 1902

335. Cuvintele spuse soţiei lui Manoah conţin un adevăr pe care mamele de astăzi ar face bine să-l studieze. Vorbindu-i acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor neliniştite, întristate din acea vreme şi tuturor mamelor din generaţiile următoare. Da, fiecare mamă poate înţelege care este datoria sa. Ea poate şti că, de fapt, caracterul copiilor ei va depinde mult mai mult de obiceiurile pe

care le are ea înainte de a naşte şi de eforturile ei personale după naşterea lor decât de avantaje sau dezavantaje exterioare. [219]

„Să se ferească“, a spus îngerul. Să fie pregătită pentru a rezista în faţa ispitei. Poftele şi pasiunile trebuie controlate de principiu. În dreptul fiecărei mame se poate spune „să se ferească“. Există un lucru pe care trebuie să-l evite, vreun lucru împotriva căruia să lucreze, dacă împlineşte scopul pe care l-a avut Dumnezeu cu ea când i-a dat un copil. [...]

Mama, care este o învăţătoare potrivită pentru copiii ei, trebuie să-şi formeze înainte de naşterea lor obiceiuri de tăgăduire de sine şi autocontrol; căci ea le transmite propriile ei calităţi, propriile ei trăsături de caracter, tari sau slabe. Vrăjmaşul sufletelor înţelege această chestiune mai bine decât mulţi părinţi. El va aduce ispita asupra mamei, ştiind că, dacă aceasta nu i se va împotrivi, el îi va putea afecta copilul prin ea. Singura speranţă a mamei este în Dumnezeu. Ea poate fugi la El pentru a primi har şi putere. Ea nu va căuta în van ajutor. El o va face în stare să le transmită copiilor calităţi care îi va ajuta să dobândească succesul în viaţa aceasta şi să câştige viaţa veşnică.

Apetitul să nu fie lăsat să se dezlănţuie

(1870) 2T 381-383

336. În general, se face o mare greşeală de a nu face nici o deosebire în viaţa unei femei în perioada premergătoare naşterii copiilor ei. În această perioadă importantă, munca mamei ar trebui să fie uşurată. În organismul ei au loc schimbări mari. Se cere o mai mare cantitate de sânge şi, de aceea, mai multă hrană de cea mai bună calitate spre a fi transformată în sânge. Dacă nu are o cantitate bogată de hrană nutritivă, ea nu-şi poate păstra puterea fizică şi copilul ei va fi lipsit de vitalitate. Şi îmbrăcămintea ei trebuie avută în vedere. Trebuie avut grijă ca trupul să fie ocrotit de senzaţia de răceală. Ea nu ar trebui să folosească în mod inutil din forţa sa vitală la suprafaţă pentru a suplini lipsa îmbrăcămintei îndestulătoare. Dacă mama duce lipsă de hrană abundentă, sănătoasă şi nutritivă, îi vor lipsi atât calitatea, cât şi cantitatea de sânge. Circulaţia ei va fi slabă şi copilul ei va duce lipsă de aceleaşi lucruri. El va fi în imposibilitatea de a-şi însuşi hrana care să fie transformată în sânge bun spre a-i

hrăni organismul. Bunăstarea mamei şi a copilului depinde mult de
[220] îmbrăcăminte bună şi caldă şi de o alimentaţie cu hrană nutritivă. Faptul că există un consum în plus din rezerva de vitalitate a mamei trebuie luat în consideraţie şi rezolvat.

Pe de altă parte însă, ideea că femeile, datorită situaţiei lor speciale, pot lăsa ca apetitul să le-o ia razna este o greşeală bazată pe datină, iar nu pe judecată sănătoasă. Apetitul femeilor în această situaţie poate fi diferit, capricios şi greu de satisfăcut; şi datina îi îngăduie fiecăreia să consume tot ce-i place, fără să consulte raţiunea dacă o astfel de hrană poate procura elemente nutritive pentru corpul ei şi pentru dezvoltarea copilului ei. Hrana trebuie să fie hrănitoare, dar nu excitantă. Datina spune că, dacă ea doreşte mâncare de carne, murături, hrană condimentată sau pateu, trebuie să le aibă, să se ţină seama numai de apetit. Aceasta este o mare greşeală şi produce multă vătămare. Paguba nu poate fi evaluată. Dacă este vreodată nevoie de simplitate în dietă şi de grijă specială în ceea ce priveşte calitatea hranei consumate, atunci în această perioadă importantă sunt necesare.

Femeile care au principii şi sunt bine instruite nu se vor îndepărta de simplitate în dietă, în acest timp. Vor ţine seama de faptul că de ele depinde o altă viaţă şi vor fi atente la toate obiceiurile lor, şi mai ales la dietă. Ele nu trebuie să mănânce ceea ce este nehrănitor şi excitant, pentru simplul fapt că este gustos. Sunt prea mulţi sfătuitori gata să le convingă să facă lucruri pe care raţiunea le-ar spune că nu ar trebui să le facă.

Se nasc copii bolnavi din cauza satisfacerii apetitului din partea părinţilor lor. Organismul nu cere varietatea de hrană asupra căreia stăruie mintea. Ideea aceasta: „Ce-mi vine-n cap bag şi-n stomac“ este o mare greşeală, pe care femeile creştine trebuie să o respingă. Imaginaţiei nu trebuie să i se îngăduie să controleze dorinţele organismului. Femeile care îngăduie gustului să stăpânească vor suferi pedeapsa călcării legilor fiinţei lor. Şi problema nu se termină aici; odraslele lor nevinovate vor fi de asemenea suferinde.

Organele producătoare de sânge nu pot să transforme în sânge bun condimentele, tocăturile, murăturile şi mâncarea de carne bolnavă. Şi dacă se introduce în stomac atât de multă mâncare, încât organele digestive sunt obligate să muncească în plus, pentru a scăpa
[221] de ea şi a elibera organismul de substanţele iritante, mama îşi face

sieşi nedreptate şi pune temelia bolilor pentru copilul ei. Dacă ea va alege să mănânce ce-i place şi ce-i trece prin minte, fără să ţină seama de urmări, va suporta pedeapsa, dar nu singură. Copilul ei, nevinovat, trebuie să sufere din cauza imprudenţei.

Efectele muncii excesive şi ale dietei sărace

(1865) H. to L., cap. 2, pag. 33, 34

337. În multe cazuri, înainte de naşterea copiilor săi, mama este lăsată să trudească şi devreme, şi târziu, înfierbântându-şi sângele. [...] Tăria ei ar trebui cultivată cu gingăşie. [...] Poverile şi grijile ei sunt rareori uşurate şi acea perioadă, care ar trebui să fie, dintre toate celelalte, o vreme de odihnă, este una de oboseală, tristeţe şi amărăciune. Printr-o prea mare extenuare fizică, ea îşi privează pruncul de acea hrană pe care este înzestrat organismul să i-o ofere şi, prin înfierbântarea sângelui, ea îi dă copilului un sânge de proastă calitate. Fetusul este jefuit de vitalitatea sa, jefuit de puterea sa fizică şi mintală.

(1870) 2T 378, 379

338. Mi-a fost arătată comportarea lui B. în familia lui. El era aspru şi arogant. A îmbrăţişat reforma sănătăţii aşa cum era susţinută de fratele C. şi, ca şi el, a adoptat o părere extremistă faţă de subiect; dar, neavând o judecată echilibrată, a făcut greşeli teribile, ale căror rezultate timpul nu le va şterge. Ajutat de articole adunate din cărţi, el a început să pună în practică teoria pe care o auzise ca fiind susţinută de fratele C. şi, ca şi el, şi-a făcut un ţel din a-i aduce pe toţi la standardul pe care îl ridicase el. Şi-a adus familia la regulile lui rigide, dar n-a reuşit să-şi stăpânească propriile înclinaţii animalice. El n-a reuşit să se aducă pe sine la ţintă şi să-şi stăpânească trupul. Dacă ar fi cunoscut corect sistemul reformei sănătăţii, ar fi ştiut că soţia lui nu era în stare să dea naştere la copii sănătoşi. Propriile-i patimi nesupuse avuseseră supremaţie, fără ca el să raţioneze de la cauză la efect.

Înainte de naşterea copiilor săi, el nu şi-a tratat soţia cum ar fi trebuit să fie tratată o femeie în situaţia ei. [222]

I-a impus regulile lui rigide, conform ideilor fratelui C., care s-au dovedit a fi un mare rău pentru ea. El n-a procurat calitatea şi cantitatea de hrană care era necesară pentru două vieţi, în loc de una. O altă viaţă depindea de a ei şi organismul ei nu a primit hrană sănătoasă şi hrănitoare, necesară pentru susţinerea puterii ei. Era o lipsă atât cantitativă, cât şi calitativă. Organismul ei cerea schimbări, o varietate şi calitate de hrană mai bogată. Copiii ei s-au născut cu puteri digestive slabe şi sânge sărac. Din hrana pe care mama era silită s-o primească, ea nu putea să dea un sânge de bună calitate şi
[223] de aceea a adus la viaţă copii plini de slăbiciuni.

[224]

[225]

Capitolul 13 — Alimentaţia în copilărie

Un sfat întemeiat pe îndrumări divine

Signs, 13 septembrie 1910

339. Întrebarea pe care să şi-o pună taţii şi mamele ar trebui să fie: „Cum să facem cu copilul ce ni se va naşte?“ Am adus înaintea cititorului ceea ce a spus Dumnezeu în ce priveşte calea pe care s-o urmeze mama înainte de naşterea copiilor săi. Dar aceasta nu este tot. Îngerul Gabriel a fost trimis din curţile cereşti să dea îndrumări legate de îngrijirea copiilor după naşterea lor, pentru ca părinţii acestora să-şi poată înţelege pe deplin datoria.

Cam în vremea primei veniri a lui Hristos, îngerul Gabriel a venit la Zaharia cu un mesaj similar celui dat lui Manoah. Vârstnicului preot i s-a spus că soţiei sale ar trebui să i se nască un fiu al cărui nume să fie Ioan. „Şi“, a spus îngerul, „el va fi pentru tine o pricină de bucurie şi veselie, şi mulţi se vor bucura de naşterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură ameţitoare, şi se va umple de Duhul Sfânt.“ Acest copil al făgăduinţei trebuia să fie crescut cu deprinderi de cumpătare strictă. Lui avea să-i fie încredinţată o importantă lucrare de reformă, pentru a pregăti calea pentru Hristos.

În popor, necumpătarea exista în toate formele. Îngăduinţa în vin şi mâncarea de lux slăbeau puterea fizică şi cobora morala într-o asemenea măsură, încât crimele cele mai revoltătoare nu păreau păcătoase. Glasul lui Ioan avea să răsune din pustie ca o mustrare serioasă pentru îngăduinţele păcătoase ale poporului, iar propriile sale deprinderi de cumpătare urmau de asemenea să fie o mustrare pentru excesele din timpul său.

Începutul real al reformei

Eforturile lucrătorilor noştri în domeniul temperanţei nu au o extindere îndeajuns de mare pentru a izgoni din ţara noastră blestemul necumpătării. O dată formate, obiceiurile sunt greu de biruit.

[226] Reforma ar trebui să înceapă cu mama, înainte de naşterea copiilor; iar dacă instrucţiunile lui Dumnezeu ar fi urmate cu credincioşie, nu ar exista necumpătare.

Efortul constant al fiecărei mame ar trebui să fie acela de a-şi pune obiceiurile în acord cu voia lui Dumnezeu, pentru a putea lucra în armonie cu El, ca să-şi scape copiii de viciile de astăzi, care nimicesc sănătatea şi viaţa. Mamele să se plaseze fără întârziere într-o legătură corectă cu Creatorul, pentru a putea zidi în jurul copiilor lor, cu ajutorul harului Său, un bastion împotriva desfrâului şi necumpătării. Dacă mamele ar vrea să urmeze o astfel de cale, ar putea să-şi vadă copiii, asemenea tânărului Daniel, atingând un standard înalt în realizările lor morale şi intelectuale, devenind o binecuvântare pentru societate şi o cinste pentru Creatorul lor.

Nou-născutul

(1905) M.H. 383

340. Cea mai bună hrană pentru un nou-născut este aceea pe care o furnizează organismul mamei. El nu trebuie privat în mod inutil de aceasta. Este o cruzime din partea mamei ca, din comoditate sau pentru a se bucura de compania cunoscuţilor, să caute să se elibereze de datoria gingaşă de a-şi alăpta micuţul.

Mama care îngăduie să-i fie alăptat copilul de o altă femeie ar trebui să se gândească bine care ar putea fi urmările. Într-o măsură mai mică sau mai mare, doica transmite copilului pe care-l alăptează dispoziţia şi temperamentul său.

Health Reformer, septembrie 1871

341. Pentru a ţine pasul cu moda, s-a abuzat de organism în loc să se ţină seama de el. Mamele depind uneori de cineva tocmit sau, dacă nu, trebuie să înlocuiască sânul matern cu un biberon. Iar una dintre cele mai delicate şi mai agreabile îndatoriri pe care şi le poate îndeplini o mamă pentru copilul ei dependent, care îşi împleteşte viaţa cu a ei şi care trezeşte cele mai sfinte sentimente în inima femeilor, este sacrificată în favoarea nebuniei criminale a modei.

Există mame care îşi vor jertfi îndatoririle materne legate de alăptarea copiilor lor pur şi simplu pentru că este prea multă bătaie

de cap faptul de a fi legate de odraslele lor, care sunt rodul trupului lor. Sala de bal şi scenele incitante ale plăcerii au avut influenţa de a [227] amorţi percepţia fină a sufletului. Acestea au fost mai atractive pentru mama care este atrasă de modă decât au fost îndatoririle materne faţă de copiii ei. Poate că îşi încredinţează copiii unei femei angajate, pentru ca aceasta să se achite de datorii care ar trebui să aparţină în exclusivitate mamei. Obiceiurile ei greşite fac din îndatoririle necesare — a căror înfăptuire ar trebui să constituie bucuria ei — un lucru dezagreabil pentru ea, pentru că grijile pentru copiii ei intră în conflict cu pretenţiile vieţii mondene. O străină împlineşte datoriile mamei şi dă de la sânul ei hrana pentru a întreţine viaţa.

Şi aceasta nu este tot. Doica îi transmite, de asemenea, copilului pe care îl alăptează felul ei de-a fi şi temperamentul său. Viaţa copilului este legată de-a ei. Dacă cea angajată este o femeie grosolană, iute la mânie şi iraţională, dacă nu este atentă în privinţa moralităţii, nou-născutul va fi, după toate probabilităţile, la fel ca ea sau asemănător. Acelaşi sânge de calitate slabă care curge în venele doicii curge şi în cele ale copilului. Mamele care îşi vor da astfel copiii din mâini şi vor refuza să-şi împlinească îndatoririle materne din pricină că sunt o povară pe care nu o pot duce bine — în timp ce îşi devotează vieţile modei — sunt nevrednice de numele de mamă. Ele degradează instinctele nobile şi atributele sfinte ale femeilor şi aleg să fie fluturaşi ai plăcerilor modei, având o percepţie mai slabă decât a fiarelor necuvântătoare în ce priveşte responsabilitatea lor faţă de descendenţi. Multe mame înlocuiesc sânul cu biberonul. Aceasta este necesar pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Însă în nouă cazuri din zece, obiceiurile lor greşite din copilărie de a se îmbrăca şi de a mânca au adus asupra lor incapacitatea de a-şi împlini îndatoririle pentru care a fost conceput trupul lor. [...]

Mi s-a părut întotdeauna un lucru rece, lipsit de inimă, ca mamele care îşi pot alăpta copiii să-i întoarcă pe aceştia de la sânul matern la biberon. În acel caz, este nevoie de cea mai mare grijă pentru ca laptele să provină de la o vacă sănătoasă şi ca biberonul să fie perfect curat. Acest lucru este în mod frecvent neglijat şi, ca rezultat, pruncul este făcut să sufere în mod inutil. Pot apărea tulburări de stomac şi intestine, iar nou-născutul — sărmanul de el — se îmbolnăveşte, aceasta dacă a fost sănătos la naştere. [228]

(1865) H. to L., cap. 2, pag. 39,40

342. Perioada în care nou-născutul îşi primeşte hrana de la mamă este critică. În timp ce-şi alăptau copiii, multor mame li s-a permis să muncească în exces şi să-şi înfierbânte sângele prin gătit, iar sugarul a fost afectat în mod serios, nu numai prin hrana înfierbântată de la pieptul mamei, dar sângele lui a fost otrăvit de alimentaţia nesănătoasă a mamei, alimentaţie care i-a inflamat întregul organism, afectând astfel şi hrana sugarului. Copilul va fi de asemenea afectat de starea minţii mamei. Dacă ea este nefericită, iritabilă, dacă se agită repede, dând drumul la răbufniri ale pasiunii, hrana pe care o primeşte copilul de la mamă va fi inflamată, producând adesea colici, spasme şi, în unele cazuri, chiar convulsii şi crize.

Şi caracterul copilului este afectat mai mult sau mai puţin de natura hranei primite de la mamă. Atunci, cât de important este ca mama, când îşi alăptează copilul, să-şi păstreze o stare mintală fericită, controlându-şi spiritul într-un mod desăvârşit. Făcând astfel, mâncarea copilului nu este vătămată, iar modul calm, reţinut, în care mama îşi tratează copilul are foarte mult de-a face cu modelarea minţii sugarului. Dacă este neliniştit şi intră uşor într-o stare de agitaţie, purtarea grijulie, răbdătoare a mamei va avea o influenţă liniştitoare, de corectare, iar sănătatea pruncului poate fi ameliorată foarte mult.

Sugarii au fost trataţi foarte rău printr-un tratament necorespunzător. Dacă sugarul era agitat, a fost în general hrănit pentru a tăcea, când, în cele mai multe cazuri, motivul neliniştii lui era tocmai faptul că primise prea multă mâncare devenită vătămătoare din cauza obiceiurilor greşite ale mamei. Mai multă mâncare nu făcea decât să complice lucrurile, pentru că stomacul era deja încărcat.

Regularitatea meselor

(1865) H. to L., cap. 2, pag. 47

343. Prima educaţie pe care copiii ar trebui să o primească încă din pruncie de la mamele lor ar trebui să fie cea privitoare la sănătatea lor fizică. Ar trebui să li se îngăduie numai mâncare simplă, de o
[229] calitate care să le păstreze sănătatea în cea mai bună condiţie, şi

aceasta numai la perioade regulate, nu mai des de trei ori pe zi — iar două mese ar fi mai bune decât trei. Dacă sunt disciplinaţi aşa cum trebuie, ei vor învăţa curând că nu pot primi nimic dacă plâng sau se revoltă zgomotos. În educarea copiilor ei, o mamă cu judecată nu va acţiona doar pentru liniştea ei de moment, ci pentru binele lor viitor. Şi având în vedere acest ţel, îşi va învăţa ea copiii lecţia importantă a stăpânirii apetitului şi a tăgăduirii de sine, pentru ca aceştia să mănânce, să bea şi să se îmbrace ţinând seama de sănătate.

(1880) 4T 502

344. Copiilor voştri nu ar trebui să li se dea voie să mănânce între mese bomboane, fructe, nuci sau oricare alt aliment. Pentru ei sunt mai bune două mese decât trei. Dacă părinţii dau un exemplu şi acţionează din principiu, copiii se vor alinia şi ei curând. Lipsa regularităţii în mâncare distruge tonusul sănătos al organelor digestive, iar când vin la masă, copiii voştri nu găsesc plăcere pentru o mâncare hrănitoare; apetitul lor tânjeşte după ceea ce este cel mai vătămător pentru ei. De multe ori, copiii voştri au suferit de febră şi friguri provocate de o alimentaţie necorespunzătoare, când părinţii erau, de fapt, răspunzători de boala lor. Este datoria părinţilor să vegheze asupra copiilor lor, ca aceştia să-şi formeze deprinderi care întreţin sănătatea, evitând astfel multă durere.

Health Reformer, septembrie 1866

345. Şi copiilor li se dă să mănânce prea des, lucru care produce o stare febrilă şi suferinţă în diferite feluri. Stomacul nu ar trebui să fie pus continuu la lucru, ci ar trebui să aibă perioadele lui de odihnă. Fără aceasta, copiii vor avea toane, nervozitate şi vor fi adesea bolnavi.

[Copiii să fie învăţaţi când şi cum să mănânce — 288]
[Educaţia din copilărie a lui Daniel — 241]
[Vezi Secţiunea IX, Regularitatea în alimentaţie]

Educarea de timpuriu a apetitului

(1905) M.H. 383-385

346. Nu vom putea preţui niciodată îndeajuns importanţa formării unor obiceiuri corecte de alimentare la copii. Micuţii au nevoie
[230] să înveţe că mănâncă pentru a trăi, nu că trăiesc pentru a mânca. Pregătirea ar trebui să înceapă când copilul este încă sugar, în braţele mamei sale. Copilului ar trebui să i se dea să mănânce numai la intervale regulate şi din ce în ce mai rar, pe măsură ce creşte. Nu ar trebui să i se dea dulciuri sau alimente pe care le consumă cei mari, el nefiind în stare să le digere. Grija şi regularitatea meselor pentru cei mici nu numai că le vor asigura sănătatea şi vor avea ca rezultat faptul că vor sta cuminţi şi liniştiţi, dar vor pune baza obiceiurilor care vor fi o binecuvântare pentru ei în anii următori.

Când copiii trec de perioada prunciei, ar trebui avut încă mare grijă în privinţa educării gusturilor şi poftelor lor. Adesea li se permite să mănânce ce doresc şi când doresc, fără a ţine cont de sănătatea lor. Osteneala şi banii atât de des aruncaţi pe dulciuri nehrănitoare îi aduc pe cei mici la concluzia că cel mai înalt obiectiv în viaţă şi lucrul care oferă cea mai mare fericire este acela de a putea să-ţi satisfaci apetitul. Rezultatul acestei formări este lăcomia, urmată de boală, care la rândul ei precedă folosirea medicamentelor otrăvitoare.

Părinţii ar trebui să educe poftele copiilor lor şi să nu le îngăduie folosirea alimentelor nehrănitoare. Însă, în efortul de a stabili reguli în alimentaţie, ar trebui să fim cu luare aminte să nu cădem în greşeala de a le cere copiilor să mănânce ceea ce nu are gust bun sau să mănânce mai mult decât este nevoie. Copiii au drepturi şi preferinţe, iar când aceste preferinţe sunt rezonabile, ele ar trebui respectate. [...]

Mamele care satisfac dorinţele copiilor lor cu preţul sănătăţii şi bunei dispoziţii seamănă seminţele răului, care vor creşte şi vor da rod. Îngăduinţa de sine creşte în ritmul creşterii celor mici, iar vigoarea intelectuală şi cea fizică sunt amândouă sacrificate. Mamele care înfăptuiesc această lucrare culeg cu amărăciune roadele seminţei pe care au semănat-o. Ele îşi văd copiii crescând cu o minte şi un caracter nepotrivite pentru ca ei să poată avea un rol nobil şi folositor în societate sau în familie. Atât puterile spirituale, cât şi cele intelectuale şi fizice suferă sub influenţa hranei nesănătoase. Conştiinţa este inhibată, iar calitatea de a fi mişcaţi de ceea ce este
[231] bine este slăbită.

Câtă vreme este adevărat că ar trebui să-i învăţăm pe copii să-şi stăpânească apetitul şi să mănânce ţinând seama de sănătate, să le fie explicat lămurit că ei nu se abţin decât de la ceea ce le-ar face rău. Ei renunţă la lucruri dăunătoare pentru a avea ceva mai bun. Masa să fie atrăgătoare şi apetisantă, căci este plină de lucrurile bune pe care Dumnezeu ni le-a dăruit cu atâta generozitate. Ora mesei să fie un moment fericit, de voioşie. În timp ce ne bucurăm de darurile venite de la Dumnezeu, să răspundem cu mulţumiri pline de recunoştinţă Dătătorului acestora.

(1875) 3T 564

347. Mulţi părinţi, pentru a evita sarcina de a-şi educa răbdători copiii în obiceiuri ale tăgăduirii de sine şi de a-i învăţa cum să se folosească în mod corect de toate binecuvântările lui Dumnezeu, îi lasă să mănânce şi să bea când poftesc. Dacă nu sunt înfrânate cu hotărâre, apetitul şi îngăduinţa egoistă cresc o dată cu copiii şi se întăresc pe măsură ce aceştia capătă puteri. Când încep viaţa pe cont propriu şi îşi ocupă locul în societate, aceşti copii sunt neputincioşi în faţa ispitei. Necurăţia morală şi nelegiuirea învederată abundă peste tot. Ispita de îngăduire a gustului şi de satisfacere a înclinaţiei nu a scăzut o dată cu trecerea anilor, iar tinerii sunt în general conduşi de impulsuri şi sunt robi ai poftei. În cel mâncăcios, cel devotat tutunului, în beţivan şi în cel mereu ameţit vedem rezultatele rele ale educaţiei defectuoase.

Satisfacerea poftelor şi stricăciunea morală

(1864) Sp. Gifts IV 132, 133

348. Copiii care mănâncă în mod necorespunzător sunt adesea slabi, palizi, mărunţi şi agitaţi, excitabili şi iritabili. Tot ceea ce este nobil este sacrificat în favoarea apetitului, iar pasiunile senzuale domină. Vieţile multor copii între cinci şi zece-cincisprezece ani par marcate de depravare. Ei au cunoştinţă despre aproape fiecare viciu. Părinţii sunt, într-o mare măsură, vinovaţi în această privinţă, şi pe seama lor vor fi puse păcatele pe care calea lor greşită i-a împins în mod indirect pe copii să le înfăptuiască. Ei îşi ispitesc copiii să-şi satisfacă pofta, punând pe masă mâncăruri cu carne şi alte alimente

[232] preparate cu condimente, care au tendinţa de a stârni pasiunile senzuale. Prin exemplul lor, ei îşi învaţă copiii necumpătarea în mâncare. Au fost lăsaţi să mănânce aproape în orice oră a zilei, lucru care face ca organele lor digestive să fie în mod continuu suprasolicitate. Mamele nu au avut decât puţin timp pentru a-şi instrui copiii. Timpul lor preţios a fost devotat gătirii diferitelor feluri de mâncare nesănătoasă pe care s-o pună pe mesele lor.

Mulţi părinţi au îngăduit ca ruina să-i cuprindă pe copiii lor în timp ce ei încercau să-şi potrivească vieţile după modă. Dacă aşteaptă oaspeţi, ei vor ca aceştia să se aşeze la o masă tot atât de bună ca la oricare dintre cei ce aparţin cercului lor de cunoştinţe. Acestui obiectiv i se consacră mult timp şi cheltuială. De dragul aparenţelor, este pregătită o mâncare bogată, care să satisfacă apetitul, şi chiar creştini declaraţi fac atâta paradă, încât atrag în jurul lor o categorie de persoane al căror obiectiv principal al vizitei lor este reprezentat de delicatesele pe care le mănâncă. Creştinii ar trebui să facă o reformă în această privinţă. Chiar dacă trebuie să-şi întreţină oaspeţii în mod politicos, ei nu ar trebui să fie astfel de robi ai modei şi apetitului.

Căutaţi simplitatea

(1890) C.T.B.H. 141

349. Mâncarea ar trebui să fie atât de simplă, încât pregătirea ei să nu absoarbă tot timpul mamei. Este adevărat, trebuie să avem grijă să punem pe masă alimente sănătoase, pregătite într-un mod sănătos şi apetisant. Să nu credeţi că orice aţi pune laolaltă într-un mod neglijent pentru a-l servi apoi ca fiind mâncare este suficient de bun pentru copii. Dar ar trebui devotat mai puţin timp pregătirii felurilor de mâncare nesănătoase, care să satisfacă un gust pervertit, şi mai mult timp educaţiei şi pregătirii copiilor. Puterile care sunt acum acordate planurilor inutile legate de ce veţi mânca, ce veţi bea şi cu ce vă veţi îmbrăca să fie dirijate în direcţia păstrării fiinţelor lor în curăţenie şi a hainelor lor în bună rânduială.

Letter 72, 1896

350. Cărnurile bogat asezonate, urmate de prăjituri grele, epuizează organele vitale digestive ale copiilor. Dacă ar fi obişnuiţi cu

o mâncare simplă, hrănitoare, apetitul lor nu ar tânji după articole [233]
alimentare nefireşti, de lux, şi după preparate de amestec. [...] Carnea pe care o dăm copiilor nu este cel mai bun lucru care să le asigure succesul. [...] A-i educa pe copiii voştri să subziste cu o dietă pe bază de carne ar fi vătămător pentru ei. Este cu mult mai lesne să creezi un apetit nefiresc decât să corijezi şi să reformezi gustul după ce acesta a devenit o a doua fire a omului.

Favorizarea necumpătării

(1875) 3T 563

351. Multe mame care deplâng patima beţiei care există peste tot nu privesc suficient de adânc pentru a vedea cauza. Ele pregătesc zilnic o varietate de feluri de mâncare şi alimente foarte condimentate, care ispitesc apetitul şi încurajează supraalimentaţia. Mesele americanilor noştri sunt în general pregătite pentru a forma beţivi. Pofta este principiul conducător pentru o categorie numeroasă. Oricine îşi va îngădui să mănânce prea des alimente care nu au însuşiri sănătoase îşi va slăbi puterea de a se împotrivi în alte privinţe ţipetelor poftei şi pasiunii în măsura în care şi-a întărit înclinaţiile către obiceiuri incorecte de a mânca. Mamele ar trebui să fie marcate de obligaţia lor faţă de Dumnezeu şi faţă de lume de a oferi societăţii copii cu caractere bine dezvoltate. Bărbaţii şi femeile care au principii solide când ajung la stadiul de a acţiona vor fi pregătiţi să rămână neîntinaţi în mijlocul murdăriilor morale ale acestui veac stricat. [...]

Mesele multor aşa-zise creştine sunt pregătite zilnic cu o varietate de feluri de mâncare ce irită stomacul şi produc o stare febrilă a organismului. Mâncarea pe bază de carne constituie articolul alimentar principal pe mesele multor familii, până când sângele le este plin de umori canceroase şi scrofuloase. Corpurile lor sunt compuse din ceea ce mănâncă. Când vine însă boala şi suferinţa asupra lor, se consideră că este o năpastă a Providenţei.

Repetăm: alcoolismul începe la mesele noastre. Pofta este îngăduită până când îngăduinţa în toate devine o a doua natură. Prin folosirea ceaiului şi a cafelei se formează pofta pentru tutun, iar acesta încurajează pofta pentru băuturi spirtoase. [234]

(1905) M.H. 334

352. Părinţii să pornească în căminul lor o cruciadă împotriva necumpătării prin principiile pe care îi învaţă pe copiii lor să le urmeze din pruncie şi pot spera să aibă succes.

[C.T.B.H. 46] (1890) C.H. 113

353. Părinţii ar trebui să-şi fixeze ca prim obiectiv cunoaşterea modului în care să lucreze cu copiii lor, astfel încât să le poată asigura minţi sănătoase în trupuri sănătoase. Principiile cumpătării ar trebui împlinite în toate detaliile vieţii de familie. Copiii ar trebui să fie învăţaţi tăgăduirea de sine şi să li se pretindă aceasta, cu mare consecvenţă, din pruncie.

[Apa nu va stinge setea pe care o provoacă alimentele aţâţătoare — 558]

(1875) 3T 488, 489

354. Mulţi părinţi educă gusturile copiilor lor şi le formează poftele. Ei le permit să mănânce alimente din carne şi să bea ceai şi cafea. Cărnurile foarte condimentate, ceaiul şi cafeaua, pe care unele mame îi încurajează pe copiii lor să le consume, pregătesc pentru aceştia calea de a râvni stimulente mai tari, cum ar fi tutunul. Folosirea tutunului încurajează apetitul pentru băuturile alcoolice; iar folosirea tutunului şi alcoolului slăbeşte, în mod invariabil, puterea nervilor.

Dacă simţămintele morale ale creştinilor ar fi trezite asupra subiectului cumpătării în toate lucrurile, ei ar putea, prin exemplul lor, începând cu propriile lor mese, să-i ajute pe cei care sunt slabi în privinţa stăpânirii de sine, care sunt aproape neputincioşi să reziste îndemnurilor poftei. Dacă am putea să realizăm că obiceiurile pe care ni le formăm în această viaţă ne vor afecta interesele veşnice, că soarta noastră veşnică depinde de obiceiuri de strictă cumpătare, am lucra până în punctul cumpătării stricte în mâncare şi băutură.

Prin exemplul şi efortul nostru personal, am putea fi mijloacele de salvare a multor suflete de la degradarea necumpătării, crimă şi moarte. Surorile noastre pot face mult în marea lucrare de salvare a altora, punând pe masă numai alimente sănătoase, hrănitoare. Ele îşi
[235] pot întrebuinţa timpul preţios educând gusturile şi poftele copiilor lor,

formându-le obiceiuri de cumpătare în toate lucrurile şi încurajând tăgăduirea de sine şi bunăvoinţa pentru binele altora.

În ciuda exemplului pe care ni l-a dat Hristos în pustia ispitei, prin tăgăduirea apetitului şi biruirea puterii lui, există multe mame creştine care, prin exemplul şi educaţia pe care o dau copiilor lor, îi pregătesc pe aceştia să devină mâncăi şi beţivani. Copiilor li se permite adesea să mănânce tot ce poftesc şi când poftesc, fără a ţine seama de sănătate. Există mulţi copii care sunt educaţi ca gurmanzi încă din pruncie. Prin îngăduirea apetitului, ei sunt transformaţi în dispeptici de la o vârstă fragedă. Îngăduinţa de sine şi necumpătarea în mâncare cresc o dată cu ei şi se întăresc pe măsură ce se întăresc şi ei. Vigoarea mintală şi fizică sunt sacrificate prin îngăduinţa părinţilor. Se formează un gust pentru anumite articole alimentare de la care nu pot primi nimic bun, ci numai vătămare; şi, în timp ce organismul este împovărat, constituţia lor este debilitată.

[Temelia necumpătării—203]

Învăţaţi-i să aibă oroare de excitante

(1890) C.T.B.H. 17

355. Învăţaţi-i pe copiii voştri să aibă oroare de excitante. Cât de mulţi nutresc din ignoranţă o poftă pentru aceste lucruri! În Europa, am văzut infirmiere punând paharul de vin sau bere la buzele micuţilor nevinovaţi, cultivând astfel în ei gustul pentru stimulente. Pe măsură ce cresc, ei învaţă să depindă din ce în ce mai mult de aceste lucruri până când, încetul cu încetul, sunt biruiţi, sunt duşi în derivă dincolo de orice posibilitate de a primi ajutor şi ocupă în cele din urmă mormântul unui beţiv.

Dar nu numai în acest fel se perverteşte apetitul şi devine o capcană. Mâncarea este adesea de o aşa natură, încât stârneşte dorinţa pentru băuturi stimulative. Înaintea copiilor sunt puse feluri de mâncare de lux — alimente condimentate, sosuri grele, prăjituri şi produse de patiserie. Aceste mâncăruri foarte asezonate irită stomacul şi provoacă o dorinţă pentru stimulente şi mai puternice. Nu numai că apetitul copiilor este ispitit cu mâncare nepotrivită, din care li se permite să mănânce după plac la mesele pe care le servesc, dar li se dă voie să mănânce între mese şi, când aceştia sunt în vârstă [236] de doisprezece-paisprezece ani, sunt adesea dispeptici confirmaţi.

Aţi văzut probabil o imagine a stomacului unuia care este dependent de băuturi tari. O stare similară este produsă sub influenţa iritantă a condimentelor iuţi. Cu stomacul aflat într-o asemenea condiţie, există o dorinţă aprigă pentru altceva, care să satisfacă cererile apetitului, ceva mai tare, şi mai tare. Apoi aflaţi că fiii voştri sunt pe stradă şi învaţă să fumeze.

Alimente vătămătoare mai ales pentru copii

[C.T.B.H. 46, 57] (1890) C.H. 114

356. Celor care dau frâu liber apetitului le este imposibil să atingă desăvârşirea creştină. Dacă nu aveţi grijă în privinţa alegerii alimentelor lor, sensibilitatea morală a copiilor voştri nu poate fi trezită. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele condimentate sunt consumate fără restricţii şi de cei mai în vârstă, şi de cei tineri. Aceste lucruri îşi fac lucrarea, deranjând stomacul, excitând nervii şi slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile. Efectul brânzei este dăunător sănătăţii. Pâinea din făină albă nu oferă organismului aportul hrănitor pe care îl găsim în pâinea din făina integrală de grâu. Folosirea ei curentă nu va menţine organismul în cea mai bună condiţie. La început, condimentele irită mucoasa fină a stomacului, însă în cele din urmă distrug sensibilitatea acestei membrane delicate. Sângele ajunge febril, sunt deşteptate înclinaţiile senzuale, în timp ce puterile morale şi intelectuale sunt slăbite şi devin roabe ale pasiunilor josnice. Mama ar trebui să studieze pentru a stabili o dietă simplă şi totuşi hrănitoare pentru familia sa.

Contracararea tendinţelor rele

(1875) 3T 567, 568

357. Vor simţi mamele acestei generaţii sfinţenia misiunii lor şi nu se vor lua ele la întrecere — în cele ce se văd — cu vecinii lor
[237] mai bogaţi, ci vor căuta să-i depăşească în împlinirea cu credincioşie a lucrării de instruire a copiilor lor pentru viaţa aceea mai bună?

Dacă tinerii şi copiii ar fi pregătiţi şi educaţi în obiceiuri de tăgăduire de sine şi autocontrol, dacă ar fi învăţaţi că nu trăiesc pentru a mânca, ci mănâncă pentru a trăi, ar fi mai puţină boală şi mai puţină stricăciune. Nu ar fi o mare nevoie să se iniţieze campanii împotriva alcoolului, care aduc rezultate aşa de mici, dacă în tinerii care formează şi modelează societatea ar putea fi sădite principiile corecte ale cumpătării. Ei ar avea atunci valoarea şi integritatea morală de a se împotrivi, în puterea lui Isus, murdăriilor acestor ultime zile. [...]

Se poate ca părinţii să fi transmis copiilor lor tendinţe spre poftă şi pasiune, care vor face mai dificilă lucrarea de educare şi pregătire a acestora pentru a fi strict cumpătaţi şi a avea obiceiuri curate şi virtuoase. Dacă pofta pentru mâncare nesănătoasă şi pentru stimulente şi narcotice le-a fost transmisă ca o moştenire din partea părinţilor, ce responsabilitate înfricoşător de solemnă apasă asupra acestora din urmă de a neutraliza tendinţele rele pe care le-au dat copiilor lor! Cu câtă seriozitate şi sârguinţă ar trebui să lucreze părinţii pentru a-şi împlini datoria, cu credinţă şi cu nădejde, faţă de vlăstarele lor nefericite!

Părinţii ar trebui să considere ca primă obligaţie a lor înţelegerea legilor vieţii şi sănătăţii, ca să nu facă nimic prin pregătirea mâncării sau prin oricare alte obiceiuri care să dezvolte tendinţe greşite în copiii lor. Cu câtă atenţie ar trebui mamele să studieze pentru a pregăti mesele cu cele mai simple şi sănătoase mâncăruri, pentru ca organele digestive să nu fie slăbite, puterile nervilor să nu fie dezechilibrate şi învăţăturile date copiilor lor să nu fie zădărnicite prin alimentele pe care le pun înaintea acestora. Această hrană fie că slăbeşte, fie că întăreşte organele stomacului şi are mult de-a face cu păstrarea sub control a sănătăţii fizice şi morale a copiilor, care reprezintă proprietatea lui Dumnezeu cumpărată cu preţ de sânge. Ce încredere sacră este acordată părinţilor, de a păzi constituţia fizică şi morală a copiilor lor, astfel încât sistemul lor nervos să fie bine echilibrat şi sufletul să nu le fie pus în primejdie! Cei care îngăduie pofta copiilor lor şi nu le ţin sub control pasiunile vor vedea greşeala îngrozitoare pe care au făcut-o în persoana celui care este robit [238]
iubirii de tutun şi alcool, ale cărui simţuri sunt amorţite şi ale cărui buze rostesc neadevăruri şi hule.

Nemiloasa bunătate a îngăduinţei

(1873) 3T 141

358. Mi s-a arătat că o mare cauză a deplorabilei stări de lucruri din prezent este că părinţii nu simt că au obligaţia de a-şi creşte copiii conform legilor care guvernează organismul. Mamele îşi iubesc copiii cu o dragoste idolatră şi le satisfac poftele, când ştiu că acest lucru le va zdruncina sănătatea şi vor aduce astfel asupra lor boala şi nefericirea. Această bunătate plină de cruzime se manifestă într-o mare măsură la generaţia de acum. Dorinţele copiilor sunt împlinite cu preţul sănătăţii şi stării de fericire, pentru că mamei îi este mai uşor, pe moment, să îi potolească decât să reţină lucrul pentru care aceştia fac gălăgie. Mamele sădesc astfel sămânţa care se va ridica şi va aduce roade. Copiii nu sunt educaţi să-şi înfrâneze poftele şi să-şi restrângă dorinţele. Şi devin egoişti, pretenţioşi, neascultători, nerecunoscători şi nesfinţi. Mamele care înfăptuiesc această lucrare vor culege cu amărăciune roadele ieşite din sămânţa pe care au sădit-o. Ele au păcătuit împotriva Cerului şi împotriva copiilor lor, iar Dumnezeu le va considera răspunzătoare.

(1890) C.T.B.H. 76, 77

359. Când părinţii şi copiii se vor întâlni în ziua socotelilor finale, ce scenă se va arăta! Mii de copii care au fost robi ai apetitului şi ai viciului înjositor, ale căror vieţi sunt nişte epave morale, vor sta faţă în faţă cu părinţii care au făcut din ei ceea ce sunt. Cine trebuie să poarte această înfricoşătoare responsabilitate, dacă nu părinţii? Domnul i-a stricat pe aceşti tineri? O, nu! Atunci cine a făcut această lucrare înfricoşătoare? Nu au fost transmise păcatele părinţilor asupra copiilor prin pofte şi pasiuni pervertite? Şi nu a fost oare lucrarea completată de aceia care au neglijat să-i educe conform modelului pe care l-a dat Dumnezeu? Tot atât de sigur precum este faptul că ei există, toţi aceşti părinţi vor trece pe dinaintea lui
[239] Dumnezeu spre cercetare.

Observaţii pentru cei care călătoresc

Health Reformer, decembrie 1870

360. Călătorind cu trenul, am auzit părinţi afirmând că poftele copiilor lor erau delicate şi, dacă nu aveau carne şi prăjitură, nu puteau mânca. Când a fost luată masa de prânz, am observat calitatea alimentelor date acestor copii. Era pâine din făină albă, felii de şuncă acoperite cu piper negru, murături picante, prăjituri şi dulceţuri. Înfăţişarea palidă, trasă a acestor copii arăta clar la ce abuzuri era supus stomacul lor. Doi dintre aceşti copii au observat copii dintr-o altă familie mâncând şi brânză împreună cu alte alimente şi n-au mai avut nici un chef pentru ceea ce era pus înaintea lor până când mama lor îngăduitoare nu a cerşit o bucată de brânză pe care să o dea copiilor ei, temându-se că dragii de copii nu vor reuşi să mai termine masa. Mama a remarcat: Copiii mei iubesc cutare sau cutare lucru atât de mult, iar eu îi las să ia ce doresc ei; căci apetitul doreşte tipul de mâncare de care are nevoie organismul.

Acest lucru poate fi corect dacă apetitul nu a fost niciodată pervertit. Există un apetit natural şi unul stricat. Părinţii care şi-au învăţat copiii să mănânce toată viaţa hrană nesănătoasă, stimulativă, până când gustul a fost pervertit, şi aceştia ajung să dorească pământ, creioane de ardezie, cafea prăjită, zaţ de ceai, scorţişoară, cuişoare şi condimente aromate, nu pot susţine că apetitul cere ceea ce îi este necesar organismului. Apetitul a fost educat în mod greşit până când a fost stricat. Elementele constitutive fine ale stomacului au fost stimulate şi pârjolite până când şi-au pierdut sensibilitatea delicată. Hrana simplă şi sănătoasă li se pare insipidă acestora. Stomacul de care s-a abuzat nu-şi va mai împlini lucrarea ce i-a fost dată dacă nu este forţat prin cele mai stimulative substanţe. Dacă aceşti copii ar fi fost educaţi din pruncie să nu consume decât hrană sănătoasă, pregătită în maniera cea mai simplă, păstrându-i proprietăţile naturale cât mai mult posibil şi evitând carnea, grăsimea şi toate condimentele, gustul şi apetitul nu ar fi fost vătămate. În starea sa naturală, gustul ar putea indica într-o mare măsură care sunt alimentele cele mai potrivite pentru nevoile organismului.

În timp ce părinţii şi copiii mâncau din delicatesele lor, eu şi soţul meu luam din alimentele simple pe care le aveam — la ora noastră obişnuită, ora unu după-amiază — pâine graham fără unt şi o [240]
provizie generoasă de fructe. Ne-am consumat alimentele cu o mare plăcere şi cu inimile pline de recunoştinţă că nu suntem nevoiţi să cărăm o întreagă alimentară cu noi pentru a avea ce oferi unui apetit

capricios. Am mâncat din belşug şi nu am mai simţit nici o senzaţie de foame până dimineaţa următoare. Băiatul care vindea portocale, nuci, floricele de porumb şi acadele a considerat că suntem nişte clienţi săraci.

Mâncarea de calitate proastă care a fost consumată de părinţi şi copii nu a putut fi preschimbată în sânge bun sau într-o dispoziţie agreabilă. Copiii erau palizi. Unii aveau nişte urme dezgustătoare pe faţă şi pe mâini. Alţii erau ca şi orbi, având o durere la ochi, ceea ce făcea ca frumuseţea feţei să aibă foarte mult de suferit. Alţii nu prezentau încă nici o erupţie pe piele, dar erau afectaţi de tuse, guturai sau probleme ale gâtului şi plămânilor. Am sesizat un băiat în vârstă de trei ani care suferea de diaree. Avea febră destul de mare, dar părea că se gândea la mâncare ca fiind tot ceea ce i-ar fi fost de folos. Cerea, la intervale de câteva minute, prăjitură, carne de pui, murături. Mama răspundea fiecărui apel ca o roabă ascultătoare; iar când mâncarea pe care o ceruse nu venea atât de repede pe cât dorea el, pe măsură ce plânsetele şi cererile deveneau neplăcut de presante, mama răspundea: „Da, da, dragul mamei, le vei primi“. După ce mâncarea era pusă în mâna lui, era aruncată de acesta cu furie pe podeaua vagonului, pentru că nu venise atât de repede pe cât se aşteptase. O fetiţă de şase ani mânca şuncă fiartă, murături condimentate şi pâine cu unt, când privirile ei iscoditoare au căzut asupra platoului meu. Era ceva ce ea nu avea — şi a refuzat să mai mănânce. Fetiţa în vârstă de şase ani a spus că doreşte un platou. M-am gândit că dorea mărul cel roşu şi frumos din care mâncam; şi, cu toate că aveam o cantitate limitată, mi-a fost atât de milă de părinţi, încât i-am oferit un măr superb. Ea l-a smuls din mâna mea şi, repede, l-a aruncat cu dispreţ pe jos. Acest copil, m-am gândit eu, dacă i se permite să facă tot ce vrea în felul acesta, va aduce ruşine asupra mamei ei.

Această etalare a pasiunii a fost rezultatul căii de îngăduinţă a mamei. Calitatea proastă a mâncării pe care o oferea copilului ei era o suprasolicitare continuă a organelor digestive. Sângele era impur, iar copilul, bolnăvicios şi iritabil. Calitatea mâncării date
[241] zilnic acestui copil era de o aşa natură, încât stârnea pasiunile de cea mai joasă speţă şi cobora nivelul moral şi intelectual. Părinţii formau obiceiurile copilei lor. O făceau egoistă şi lipsită de iubire. Ei nu-i înfrânau dorinţele şi nici nu-i controlau pasiunile. La ce

se puteau aştepta de la un asemenea copil, când acesta avea să ajungă la maturitate? Mulţi par să nu înţeleagă legătura pe care o întreţine mintea cu trupul. Dacă organismul este deranjat printr-o hrană necorespunzătoare, creierul şi nervii sunt afectaţi, iar pasiunile sunt stârnite cu uşurinţă.

O fată în vârstă de aproape zece ani avea friguri şi febră şi nu dorea să mănânce nimic. Mama o îmbia: „Mănâncă puţin chec. Uite şi nişte pui gustos. N-ai vrea să guşti şi din dulceţurile acestea?“ În cele din urmă, copilul a luat cât mănâncă o persoană sănătoasă la o masă. Mâncarea ce i-a fost impusă nu era potrivită pentru stomac nici dacă ar fi fost sănătoasă şi în nici un caz nu ar fi trebuit luată în caz de boală. Timp de circa două ore mama tot uda capul copilului, spunând că nu poate să înţeleagă de ce are o asemenea febră mare. Ea pusese gaz peste foc şi se mira că focul s-a înteţit. Dacă fata ar fi fost lăsată să acţioneze aşa cum simţea organismul ei şi dacă stomacul şi-ar fi primit odihna atât de necesară, suferinţele ei ar fi fost cu mult mai mici. Aceste mame nu erau pregătite să crească nişte copii. Cauza cea mai mare legată de suferinţa umană este ignoranţa cu privire la subiectul legat de modul în care să ne purtăm cu propriile noastre trupuri.

Întrebarea multora este: Ce să mănânc şi cum să trăiesc pentru a mă bucura cel mai bine de timpul de acum? Datoria şi principiile sunt lăsate deoparte pentru satisfacerea plăcerilor de moment. Dacă vrem să avem sănătate, trebuie să trăim pentru aceasta. Dacă ne desăvârşim un caracter creştin, trebuie să trăim pentru aceasta. Părinţii sunt, într-o mare măsură, răspunzători pentru sănătatea fizică şi morala copiilor lor. Ei ar trebui să-şi instruiască copiii şi să insiste ca aceştia să se conformeze legilor sănătăţii pentru propriul lor bine, pentru a scăpa de nefericire şi suferinţă. Cât de ciudat este că mamele îşi răsfaţă copiii spre ruinarea sănătăţii fizice, mintale şi morale a acestora! Care poate fi natura unei asemenea afecţiuni? Aceste mame fac în aşa fel, încât copiii lor devin nepregătiţi pentru fericirea din această viaţă şi pun sub semnul unei mari nesiguranţe perspectiva vieţii viitoare. [242]

Cauza iritabilităţii şi neliniştii

[C.T.B.H. 61, 62] (1890) F.E. 150, 151

361. Regularitatea ar trebui să caracterizeze toate obiceiurile copiilor. Mamele fac o mare greşeală permiţându-le să mănânce între mese. Stomacul devine deranjat de această practică şi este pusă temelia pentru suferinţa viitoare. Se poate ca irascibilitatea lor să fi fost cauzată de mâncarea nesănătoasă, încă nedigerată; dar mama simte că nu poate petrece timp ca să mediteze asupra acestei chestiuni şi să-şi corecteze modul vătămător în care se îngrijeşte de familie. Şi nici nu se poate opri pentru a alina îngrijorările lor nerăbdătoare. Ea dă micilor suferinzi o felie de tort sau vreo altă delicatesă pentru a-i linişti, dar aceasta nu face decât să sporească răul. Unele mame, în dorinţa lor febrilă de a termina un volum mare de muncă, ajung într-o asemenea surescitare din pricina grabei, încât sunt mai nervoase decât copiii şi, certându-i şi chiar bătându-i, încearcă să-i înfricoşeze pe micuţi ca să tacă.

Mamele se plâng adesea de sănătatea delicată a copiilor lor şi consultă un medic. Dar, dacă ar da dovadă de puţin bun simţ, ar vedea că necazul este cauzat de greşeli în dietă.

Trăim într-un veac al lăcomiei, iar obiceiurile în care sunt educaţi cei tineri, chiar şi de către mulţi adventişti de ziua a şaptea, sunt în contradicţie directă cu legile firii. M-am aşezat odată la masă cu mai mulţi copii care nu împliniseră doisprezece ani. Carnea a fost servită din belşug, iar apoi o fată delicată, agitată, a cerut murături. I s-a întins un borcan de chowchow — care erau foc din cauza muştarului şi ardeau din pricina condimentelor — din care şi-a luat din belşug. Fetei i se dusese vestea pentru firea agitată şi nervoasă, iar aceste condimente erau bine calculate pentru a produce o astfel de stare. Copilul cel mai în vârstă credea că nu poate sta la masă dacă nu i se dă şi carne şi arăta o mare neplăcere, şi chiar lipsă de respect, dacă nu se avea în vedere aceasta pentru el. Mama îi făcuse toate poftele până când devenise o femeie doar cu puţin mai vrednică de numele de sclavă a capriciilor lui. Băiatului nu i se dădea nimic de lucrat şi îşi petrecea cea mai mare parte a timpului citind ceea ce era nefolositor sau mai rău decât nefolositor. Se plângea aproape tot
[243] timpul de dureri de cap şi nu agrea deloc mâncarea simplă.

Părinţii ar trebui să dea ceva de făcut copiilor lor. Nimic nu va fi o sursă mai sigură de rău decât lenevia. Munca fizică, cea care provoacă o oboseală sănătoasă a muşchilor, va aduce o poftă pentru mâncarea simplă, sănătoasă, iar tânărul ale cărui puteri au

fost întrebuinţate corespunzător nu se va ridica de la masă mormăind pentru că nu vede înaintea lui un platou cu carne şi diferite delicatese care să-i ispitească apetitul.

Isus, Fiul lui Dumnezeu, muncind cu mâinile în atelierul de tâmplărie, a dat un exemplu tuturor tinerilor. Cei cărora li se pare nedemn să se ocupe de îndatoririle obişnuite ale vieţii să-şi aducă aminte că Isus a fost supus părinţilor Săi şi Şi-a adus contribuţia pentru traiul familiei Sale. Puţine lucruri de lux erau văzute pe masa lui Iosif şi a Mariei, căci ei se aflau printre cei săraci, de condiţie socială umilă.

Legătura dintre dietă şi dezvoltarea morală

(1890) C.T.B.H. 134

362. Puterea pe care o are Satana asupra tinerilor din acest veac este înfricoşătoare. Dacă minţile copiilor noştri nu sunt bine echilibrate prin principiile religioase, moralitatea lor se va degrada prin exemplele vicioase cu care vin în contact. Cea mai mare primejdie a tinerilor vine dintr-o lipsă de stăpânire de sine. Părinţii îngăduitori nu-i învaţă tăgăduirea de sine pe copiii lor. Chiar mâncarea pe care o pun înaintea acestora este de o aşa natură, încât irită stomacul. Starea de excitare produsă în felul acesta este transmisă creierului şi, ca rezultat, sunt stârnite pasiunile. Nu se poate repeta niciodată prea des că orice este introdus în stomac nu afectează numai trupul, ci, în cele din urmă, şi mintea. Hrana grea şi stimulativă inflamează sângele, excită sistemul nervos şi, prea adesea, slăbeşte percepţia morală, astfel încât raţiunea şi conştiinţa sunt învinse de pornirile senzuale. Este dificil şi adesea aproape imposibil pentru cineva care este necumpătat în dietă să exercite răbdarea şi autocontrolul. De aici rezultă importanţa deosebită de a nu îngădui copiilor ale căror caractere sunt încă neformate să primească altceva în afară de hrană sănătoasă şi nestimulativă. Din iubire a trimis Tatăl nostru ceresc lumina reformei sănătăţii, pentru a ne păzi de relele care rezultă din îngăduirea neîngrădită a apetitului. [244]

„Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva: să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu.“ Fac oare părinţii aceasta când pregătesc mâncarea şi îşi cheamă familia să se bucure de ea? Pun ei înaintea copiilor lor numai ceea ce ştiu că va produce cea mai

bună calitate de sânge, ceea ce le va păstra organismul în starea cea mai puţin febrilă şi îl vor plasa în cea mai bună relaţie cu viaţa şi sănătatea? Sau, fără a ţine cont de binele viitor al copiilor lor, le oferă hrană nesănătoasă, stimulativă şi iritantă?

(1870) 2T 365

363. Dar chiar şi adepţii reformei sănătăţii pot greşi în ceea ce priveşte cantitatea hranei. Ei pot să mănânce exagerat din hrană de bună calitate. Unii din această comunitate greşesc cu privire la calitate. Ei niciodată n-au luat poziţie faţă de reforma sănătăţii. Au ales să mănânce şi să bea ce le place şi când le place. În felul acesta, ei îşi vatămă organismul. Dar nu numai atât, ci fac rău şi familiilor lor, punându-le pe masă o dietă excitantă, care măreşte pasiunile senzuale ale copiilor lor şi îi face să se îngrijească prea puţin de lucrurile cereşti. În felul acesta, părinţii întăresc puterile instinctuale şi slăbesc puterile spirituale ale copiilor lor. Ce pedeapsă grea va trebui să plătească în cele din urmă! Şi apoi se miră de ce copiii lor sunt atât de slabi din punct de vedere moral!

Stricăciunea în rândurile copiilor

(1870) 2T 359-362

364. Trăim într-un veac stricat. Este un timp în care Satana pare să aibă aproape un control perfect asupra sufletelor care nu sunt pe deplin consacrate lui Dumnezeu. De aceea, este o foarte mare răspundere care apasă asupra părinţilor şi a tutorilor care au de crescut copii. Părinţii şi-au luat răspunderea să dea naştere acestor copii; şi acum, care este datoria lor? Este oare aceea să-i lase să crească aşa cum pot şi cum vor ei? Daţi-mi voie să vă spun că aceşti părinţi au o răspundere grea. [...]

Am spus că unii dintre voi sunt egoişti. Voi n-aţi înţeles ce-am vrut să spun. Aţi cercetat care hrană ar fi cea mai gustoasă. Gustul
[245] şi plăcerea au stăpânit în locul slavei lui Dumnezeu, al dorinţei de înaintare în viaţa spirituală şi de sfinţire desăvârşită în temere de Dumnezeu. Voi v-aţi luat după plăcerea şi apetitul vostru; şi, în timp ce aţi făcut aceasta, Satana a câştigat teren faţă de voi şi, aşa după

cum s-a dovedit a fi cazul în general, v-a zădărnicit eforturile de fiecare dată.

Unii dintre voi, taţilor, i-aţi dus pe copiii voştri la medic, să vedeţi ce-i cu ei. Eu puteam să vă spun în două minute care era necazul. Copiii voştri sunt corupţi. Satana a obţinut stăpânire asupra lor. El a intrat, fără să ţină seama de voi, în timp ce voi, care sunteţi ca Dumnezeu pentru ei în ce priveşte păzirea lor, eraţi liniştiţi, amorţiţi şi adormiţi. Dumnezeu v-a poruncit să-i creşteţi în frica şi educaţia Domnului. Dar Satana a intrat pe fir înaintea voastră şi a ţesut în jurul lor legături puternice. Şi totuşi, continuaţi să dormiţi. Fie ca Cerul să aibă milă de voi şi de copiii voştri, pentru că fiecare dintre voi aveţi nevoie de îndurarea Lui.

Lucrurile ar fi putut sta altfel

Dacă aţi fi luat poziţie faţă de reforma sănătăţii, dacă aţi fi adăugat la credinţa voastră fapta, la faptă cunoştinţa, la cunoştinţă înfrânarea, lucrurile ar fi putut fi diferite. Dar voi aţi fost treziţi numai în parte de nelegiuirea şi corupţia care există în casele voastre. [...]

Trebuie să-i educaţi pe copiii voştri. Trebuie să-i instruiţi cum să se ferească de viciile şi corupţia acestui veac. În loc de aceasta, mulţi caută să obţină ceva bun de mâncat. Voi puneţi pe masă unt, ouă şi carne şi copiii voştri au parte de ele. Ei sunt hrăniţi chiar cu acele lucruri care vor excita pasiunile lor animalice şi apoi veniţi la adunare şi cereţi ca Dumnezeu să vă binecuvânteze copiii şi să vi-i salveze. Până la ce înălţime urcă rugăciunile voastre? Mai întâi, aveţi de făcut o lucrare. Când aţi făcut pentru copiii voştri tot ceea ce a lăsat Dumnezeu pe seama voastră să faceţi, atunci puteţi solicita cu toată încrederea ajutorul special pe care Dumnezeu a făgăduit să vi-l dea.

Ar trebui să căutaţi cumpătarea în toate lucrurile. Trebuie s-o căutaţi în ceea ce mâncaţi şi în ceea ce beţi. Şi totuşi, spuneţi: „Nu este treaba nimănui ce mănânc, ce beau sau ce pun pe masa mea“. Nu este treaba cuiva, afară de cazul că vă luaţi copiii şi-i închideţi [246]
sau mergeţi în pustie, unde nu veţi fi o povară pentru alţii şi unde copiii voştri neascultători şi vicioşi nu vor strica societatea în care sunt amestecaţi.

Învăţaţi-i pe copii cum să înfrunte ispitele

[C.T.B.H. 63, 64] (1890) F.E. 152, 153

365. Puneţi o strajă peste apetit; învăţaţi-i pe copiii voştri şi prin exemplu, şi prin precepte să folosească o dietă simplă. Învăţaţi-i să fie sârguitori, nu doar ocupaţi, ci angajaţi în muncă utilă. Căutaţi să treziţi sensibilitatea morală. Învăţaţi-i că Dumnezeu are pretenţii de la ei chiar din anii cei mai fragezi ai copilăriei lor. Spuneţi-le că la fiecare pas sunt de înfruntat stricăciuni morale, că au nevoie să vină la Isus şi să se predea Lui trup şi suflet şi că în El vor găsi tăria de a rezista fiecărei ispite. Ţineţi înaintea minţii lor faptul că nu au fost creaţi numai pentru a-şi face lor înşile pe plac, ci pentru a fi uneltele Domnului pentru scopuri nobile. Când ispitele îi împing pe cărările îngăduinţei egoiste, când Satana caută să-L ascundă pe Dumnezeu dinaintea ochilor lor, învăţaţi-i să privească la Isus cu rugăciunea: „Salvează-mă, Doamne, ca să nu fiu biruit“. Îngeri se vor aduna în jurul lor ca răspuns la rugăciune şi îi vor conduce pe cărări sigure.

Hristos nu S-a rugat ca ucenicii Săi să fie luaţi din lume, ci să fie păziţi de rău — să poată fi feriţi, ca să nu cedeze ispitelor pe care aveau să le întâlnească la fiecare pas. Aceasta este o rugăciune care ar trebui înălţată de fiecare tată şi mamă. Însă ar trebui ei să se roage lui Dumnezeu în favoarea copiilor lor şi apoi să-i lase pe aceştia să facă ce poftesc? Ar trebui ei să răsfeţe apetitul până când acesta capătă stăpânire deplină şi apoi să se apuce să-şi înfrâneze copiii? Nu; ar trebui să-i înveţe cumpătarea şi stăpânirea de sine încă din leagăn. Asupra mamei trebuie să apese în cea mai mare parte responsabilitatea acestei lucrări. Cea mai gingaşă legătură pământească este aceea dintre mamă şi copilul ei. Copilul este mai repede impresionat de viaţa şi exemplul mamei decât de acela al
[247] tatălui din pricina acestei legături mai puternice şi mai delicate. Totuşi, responsabilitatea mamei este grea şi ea ar trebui să aibă ajutorul neîntrerupt al tatălui.

[C.T.B.H. 79, 80] (1890) F.E. 143

366. Mamelor, veţi fi răsplătite pentru folosirea orelor preţioase pe care vi le-a dat Dumnezeu pentru formarea caracterelor copiilor

voştri şi în scopul de a-i învăţa cum să se ţină strict de principiile cumpătării în mâncare şi băutură. [...]

Satana vede că nu poate avea o putere tot atât de mare asupra minţii când apetitul este ţinut sub control ca atunci când acesta este satisfăcut şi el lucrează neîncetat pentru a-i face pe oameni să dea frâu liber poftelor. Sub influenţa alimentelor nesănătoase, conştiinţa este paralizată, mintea este întunecată, iar calitatea ei de a fi impresionată este deteriorată. Însă vina păcătosului nu este micşorată pentru motivul că şi-a încălcat conştiinţa până când a devenit insensibilă.

(1909) 9T 160, 161

367. Mame şi taţi, vegheaţi în rugăciune. Feriţi-vă cu stricteţe de necumpătare, orice formă ar putea lua aceasta. Învăţaţi-i pe copiii voştri principiile adevăratei reforme a sănătăţii. Învăţaţi-i care sunt lucrurile de care să se ferească pentru a-şi păstra sănătatea. Mânia lui Dumnezeu a început deja să se reverse asupra copiilor neascultării. Ce crime, ce păcate, ce practici nelegiuite se descoperă la tot pasul! Ca popor, noi avem datoria de a manifesta mare grijă în păzirea copiilor noştri de tovărăşiile stricate.

[Locuinţa de la ţară; legătura pe care o are cu dieta şi morala — 711] [248]

[249]

[250]

Capitolul 14 — Arta culinară sănătoasă

Gătitul necorespunzător este un păcat

MS 95, 1901

368. Este un păcat să punem pe masă hrană prost gătită, pentru că problema mâncării priveşte bunăstarea întregului organism. Domnul doreşte ca poporul Său să aprecieze necesitatea de a avea o mâncare pregătită în aşa fel, încât să nu avem stomacuri acide şi, în consecinţă, o fire acră. Să ne amintim că există religie practică într-o pâine bună.

Cunoaşterea artei de a găti valorează cât zece talanţi

Lucrarea gătitului să nu fie privită ca un fel de robie. Ce s-ar întâmpla cu cei ce cred acest lucru, dacă toţi cei ce sunt angajaţi în gătit ar renunţa la munca lor, cu scuza neserioasă că nu este suficient de onorabilă? Gătitul ar putea fi privit ca fiind mai puţin de dorit decât alte ocupaţii, dar în realitate este o ştiinţă mai valoroasă decât celelalte ştiinţe. Aşa priveşte Dumnezeu prepararea mâncării sănătoase. El pune un mare preţ pe aceia care înfăptuiesc o slujire credincioasă în pregătirea unei mâncări sănătoase şi gustoase. Cel care înţelege arta pregătirii corecte a alimentelor şi care foloseşte această cunoştinţă se face vrednic de laude mai mari decât cei ce sunt angajaţi în orice altă ramură de lucru. Acest talant ar trebui privit ca fiind egal în valoare cu zece talanţi; căci folosirea lui corectă are mult de-a face cu păstrarea organismului uman în starea de sănătate. Pentru că este legat nemijlocit de viaţă şi sănătate, este cel mai valoros dintre toate darurile.

Respectul datorat bucătăresei

(1870) 2T 370

369. Eu o preţuiesc pe croitoreasa mea, o apreciez pe copista mea; dar bucătăreasa mea, care ştie bine cum să pregătească hrana

spre a întreţine viaţa şi a hrăni creierul, oasele şi muşchii, ocupă locul cel mai important printre ajutoarele familiei mele. [251]

[252]

(1890) C.T.B.H. 74

370. Unele femei, care învaţă să fie croitorese, culegătoare sau corectoare la editură, bibliotecare sau învăţătoare, se consideră prea nobile pentru a avea ceva de-a face cu bucătăreasa.

Aceste idei au prins rădăcini în aproape toate clasele sociale. Bucătăreasa este determinată să creadă că ocupaţia ei este de o aşa natură, încât să o plaseze la baza scării vieţii sociale şi că nu trebuie să se aştepte să vină în contact cu familia pe picior de egalitate. Atunci, să mai fii surprins că fete inteligente caută o altă ocupaţie? Te miri că există atât de puţine bucătărese educate? Singurul lucru de mirare este acela că atât de multe se supun unui asemenea tratament.

Bucătăreasa ocupă un loc important în gospodărie. Ea pregăteşte alimente care să fie introduse în stomac, pentru a forma creierul, oasele şi muşchii. Sănătatea tuturor membrilor familiei depinde într-o mare măsură de îndemânarea şi priceperea ei. Îndatoririle gospodăreşti nu vor primi niciodată atenţia pe care o reclamă, până când cei care le împlinesc cu credincioşie nu primesc respectul cuvenit.

(1873) 3T 156-158

371. Sunt foarte multe fete care s-au măritat şi au familii, dar care nu cunosc, în mod practic, care sunt datoriile unei soţii şi mame. Ele pot citi şi cânta la un instrument muzical; însă nu pot găti. Nu pot face pâine bună, care este esenţială pentru sănătatea familiei. [...] Este nevoie de inteligenţă şi experienţă pentru a găti bine şi a pune pe masă o hrană sănătoasă, într-un mod îmbietor. Cea care pregăteşte alimentele, care vor intra în stomacul nostru pentru a fi transformate în sânge care să hrănească organismul, ocupă o poziţie dintre cele mai importante şi mai înalte. Poziţia copistului, a croitoresei sau a profesorului de muzică nu poate egala în importanţă pe cea a bucătăresei.

Este datoria fiecărei femei de a deveni o bucătăreasă pricepută
(1870) 2T 370

372. Adesea, surorile noastre nu ştiu cum să gătească. Acestora le-aş spune: eu aş merge la cea mai bună bucătăreasă pe care aş putea s-o găsesc în ţară şi aş rămâne acolo săptămâni de-a rândul, dacă este necesar, până ce aş deveni stăpână pe meserie, o bucătăreasă
[253] cunoscătoare şi pricepută.

Aş urma această cale chiar dacă aş avea patruzeci de ani. Este de datoria voastră să ştiţi cum să gătiţi şi, de asemenea, să le învăţaţi pe fiicele voastre cum să gătească. Când le învăţaţi arta gătitului, voi construiţi în jurul lor o barieră care le va feri de nebunia şi viciul în care s-ar putea, altfel, să se angajeze.

[C.T.B.H. 49] (1890) C.H. 117

373. Pentru a învăţa cum să gătească, femeile ar trebui să studieze şi apoi să transpună în practică ceea ce învaţă. Oamenii suferă pentru că nu se ostenesc să facă acest lucru. Acestora le spun: Este timpul să vă treziţi energiile adormite şi să vă informaţi. Să nu credeţi că este irosit timpul care este devotat dobândirii unei cunoaşteri şi experienţe solide în pregătirea unor mâncăruri sănătoase, gustoase. Indiferent cât de îndelungată a fost experienţa pe care aţi avut-o în gătit, dacă vă apasă totuşi responsabilităţile unei familii, este de datoria voastră să învăţaţi cum să-i îngrijiţi corect pe membrii acesteia.

Şi bărbaţii, şi femeile să înveţe să gătească
[C.T.B.H. 56, 57] (1890) C.H. 155

374. Mulţi care adoptă reforma sănătăţii se plâng că nu le prieşte; după ce stau însă la masa lor, ajung la concluzia că nu reforma sănătăţii este greşită, ci hrana pregătită prost. Fac un apel la bărbaţi şi femei, cărora Dumnezeu le-a dat inteligenţă: Învăţaţi să gătiţi. Nu fac nici o greşeală când spun „bărbaţi“, căci ei, ca şi femeile, au nevoie să înţeleagă pregătirea simplă, sănătoasă a alimentelor. Afacerile lor îi poartă adesea în locuri în care nu pot obţine o mâncare sănătoasă. Pot fi nevoiţi să rămână zile şi chiar săptămâni în familii

care sunt total ignorante în această privinţă. Atunci, dacă au aceste cunoştinţe, le pot folosi într-un scop bun.

Studiaţi publicaţii de sănătate

Letter 135, 1902

375. Cei care nu ştiu să gătească în mod igienic ar trebui să înveţe să combine în aşa fel articolele alimentare sănătoase şi nutritive, încât să creeze feluri de mâncare apetisante. [254]

Cei care doresc să câştige cunoştinţe în această direcţie să se aboneze la publicaţiile noastre care au ca subiect sănătatea. Vor găsi în ele informaţii legate de acest subiect. [...]

Nimeni nu poate excela în gătitul sănătos fără exercitarea continuă a ingeniozităţii, însă aceia ale căror inimi sunt deschise impresiilor şi sugestiilor Marelui Învăţător vor deprinde multe lucruri şi vor fi, de asemenea, în stare să-i înveţe pe alţii; căci El le va da îndemânare şi pricepere.

Încurajaţi dezvoltarea talentului personal

(1902) 7T 133

376. Este planul lui Dumnezeu ca în orice loc bărbaţii şi femeile să fie încurajaţi să-şi dezvolte talentele în pregătirea de alimente sănătoase din produsele naturale ce se găsesc în partea locului. Dacă se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-şi iscusinţa şi ingeniozitatea sub călăuzirea Duhului Sfânt, ei vor învăţa cum să prepare produsele naturale, făcând din ele alimente sănătoase. În felul acesta, ei vor fi în stare să-i înveţe pe cei săraci să-şi procure singuri alimentele care vor înlocui carnea. Cei instruiţi în felul acesta, la rândul lor, vor învăţa pe alţii. O astfel de lucrare va fi făcută cu zel şi energie sfântă. Dacă ar fi fost făcută mai înainte, ar fi mult mai mulţi oameni la adevăr şi mult mai mulţi ar putea da învăţătură. Să ne cunoaştem datoria şi apoi să căutăm să o îndeplinim. Nu trebuie să fim dependenţi şi neajutoraţi, aşteptând ca alţii să facă lucrarea pe care Dumnezeu ne-a încredinţat-o nouă.

O chemare de a înfiinţa şcoli de artă culinară

MS 95, 1901

377. Legate de sanatoriile şi şcolile noastre ar trebui să fie şcoli de artă culinară, în care să fie dată educaţie în legătură cu pregătirea corectă a mâncării. În toate şcolile noastre ar trebui să se afle aceia care sunt pregătiţi pentru a-i educa pe studenţi, atât tineri, cât şi în vârstă, în arta culinară. Îndeosebi femeile ar trebui să înveţe să gătească.

The Review and Herald, 6 iunie 1912

378. Se poate aduce o slujire bună învăţând poporul cum să pregătească o mâncare sănătoasă. Această ramură a lucrării este la
[255] fel de importantă ca oricare alta. Ar trebui înfiinţate mai multe şcoli de gătit şi unii ar trebui să lucreze din casă în casă, dând instrucţiuni în arta gătitului alimentelor sănătoase.

[Vezi „Şcoli de artă culinară“ în Secţiunea XXV]

Reforma sănătăţii şi faptul de a găti bine

[C.T.B.H. 119] (1890) C.H. 450, 451

379. Un motiv pentru care mulţi s-au descurajat în privinţa aplicării reformei sănătăţii este acela că nu au învăţat cum să gătească, în aşa fel încât hrana potrivită, pregătită în mod simplu, să ţină locul alimentaţiei cu care au fost obişnuiţi. Ei ajung să se dezguste de mâncărurile pregătite sărăcăcios şi apoi îi auzim că spun că au încercat reforma sănătăţii şi nu pot trăi în felul acela. Mulţi încearcă să urmeze instrucţiunile noastre sumare în reforma sănătăţii şi fac o lucrare atât de jalnică, încât rezultatul este o vătămare a digestiei şi o descurajare a tuturor celor ce sunt interesaţi să încerce. Voi declaraţi că sunteţi reformatoare în domeniul sănătăţii — tocmai pentru acest motiv ar trebui să deveniţi bune bucătărese. Cei care se pot folosi de avantajele oferite de şcoli de artă culinară igienică — conduse în mod corespunzător — vor găsi că acestea sunt de un mare folos, atât în propria lor practică, dar şi în învăţarea altora.

Părăsirea unei alimentaţii cu carne

(1868) 2T 63

380. Vă sfătuim să vă schimbaţi obiceiurile de viaţă; dar în timp ce faceţi acest lucru, vă prevenim să procedaţi în cunoştinţă de cauză. Cunosc familii care au schimbat dieta cu carne cu una care slăbeşte sănătatea. Hrana lor este atât de sărăcăcios pregătită, încât stomacul nu o poate suferi; şi aceştia mi-au spus că reforma sănătăţii nu le prieşte, că le-a scăzut puterea fizică. Acesta este un motiv pentru care unii n-au avut succes în eforturile lor de a-şi simplifica hrana. Ei au o dietă săracă. Hrana este pregătită fără să se depună osteneală şi este o monotonie continuă. La o masă nu ar trebui să fie multe feluri de mâncare, dar mesele, toate, nu ar trebui să fie compuse din aceleaşi alimente, fără variaţie. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuşi într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtaţi grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel [256] de mâncare pe care îl puteţi face. Mâncaţi cât mai multe fructe şi legume.

Letter 60a, 1896

381. Gătitul corect al alimentelor este o realizare extrem de importantă. A găti bine este o cerinţă esenţială, mai cu seamă acolo unde carnea nu reprezintă un articol alimentar principal. Ceva trebuie pregătit pentru a lua locul cărnii şi aceşti înlocuitori ai cărnii trebuie bine pregătiţi, aşa încât carnea să nu fie dorită.

Letter 73a, 1896

382. Este datoria clară a medicilor aceea de a educa, de a educa, de a educa — prin scris şi prin viu grai — pe toţi cei care au responsabilitatea pregătirii alimentelor pentru masă.

Y.I., 31 mai 1894

383. Avem nevoie de persoane care să se autoeduce în arta culinară sănătoasă. Mulţi ştiu să gătească tipuri de carne şi legume în diferite forme, dar nu înţeleg totuşi cum să prepare feluri de mâncare simple şi apetisante.

[Mâncăruri lipsite de gust — 324, 327]

[Demonstraţii la întâlnirile de tabără — 763]

[Nevoia de înlocuitori ai cărnii arătată în 1884 — 720]

[Un aranjament priceput al bunătăţilor naturale, un ajutor în reforma sănătăţii — 710]

[Necesitatea tactului şi discernământului în lucrarea de a da învăţătură în gătitul fără carne — 816]

Gătitul necorespunzător, o cauză a bolilor

(1890) C.T.B.H. 156-158

384. Din lipsa cunoaşterii şi îndemânării în ce priveşte gătitul, multe femei şi mame pun înaintea familiilor lor mâncare pregătită sărăcăcios, care deteriorează încet şi sigur organele digestive şi produc un sânge de calitate slabă; rezultatul — atacurile frecvente de boli inflamatorii şi, uneori, moartea. [...]

Putem avea o varietate de alimente bune, hrănitoare, gătite într-o manieră sănătoasă, astfel încât să fie gustoase pentru toţi. A găti necorespunzător provoacă boală şi accese de nervozitate; organismul
[257] se tulbură şi lucrurile cereşti nu pot fi deosebite.

Nici nu vă daţi seama cât de multă religie este în faptul de a găti bine. Uneori, când am fost departe de casă, am ştiut că pâinea de pe masă, ca de altfel majoritatea celorlalte mâncăruri, putea să-mi facă rău; dar eram forţată să mănânc puţin pentru a-mi susţine viaţa. În faţa Cerului este păcat să foloseşti asemenea alimente.

Epitafuri potrivite

(1905) M.H. 302, 303

385. Hrana săracă, prost gătită, strică sângele, slăbind organele care produc sânge. Ea deranjează organismul şi provoacă boala, aducând o dată cu ea „nervii“ şi proasta dispoziţie temperamentală. Victimele gătitului necorespunzător se numără cu miile şi zecile de mii. Pe multe morminte ar putea fi scris: „Mort din pricina hranei gătite prost“; „mort din cauza stomacului epuizat“.

Suflete pierdute din cauza gătitului greşit

Pentru femeile care gătesc, este o datorie sacră aceea de a învăţa cum să pregătească o mâncare sănătoasă. Se pierd multe suflete din pricina gătitului necorespunzător. Este nevoie de gândire şi grijă pentru a face o pâine bună; însă există mai multă religie într-o franzelă bună decât cred mulţi. Sunt puţine bucătărese cu adevărat bune. Tinerele cred că este înjositor să găteşti şi să faci tot felul de alte lucruri legate de gospodărie; şi pentru acest motiv, multe fete care se mărită şi au în grijă familiile lor nu au decât o vagă idee despre îndatoririle care-i revin unei soţii şi mame.

Nu este o ştiinţă neînsemnată

Gătitul nu este o ştiinţă neînsemnată, este chiar una esenţială în viaţa obişnuită. Este o ştiinţă pe care ar trebui s-o deprindă toate femeile şi ar trebui să fie predată în aşa fel, încât să aducă foloase celor mai săraci. Este nevoie de pricepere pentru a face ca mâncarea să fie apetisantă şi în acelaşi timp simplă şi hrănitoare; dar aceasta se poate. Bucătăresele ar trebui să ştie cum să pregătească o hrană simplă într-un mod simplu şi sănătos, în aşa fel încât să fie mai gustoasă, dar şi mai hrănitoare, tocmai din pricina simplităţii ei.

Orice femeie care conduce o familie şi totuşi nu înţelege arta gătitului sănătos ar trebui să se hotărască să înveţe ceea ce este esenţial pentru bunăstarea celor din căminul ei. În multe locuri, şcoli de gătit igienice oferă ocazia instruirii în această direcţie. Cea care [258]
nu beneficiază de ajutorul unei asemenea instituţii ar trebui să înveţe de la una din bucătăresele bune şi să persevereze în eforturile ei de perfecţionare, până când devine specialistă în arta culinară.

[Gătitul, o artă extrem de valoroasă pentru că este atât de strâns legată de viaţă — 817]

Căutaţi economia

MS 3, 1897

386. În orice sector al artei culinare, chestiunea care ar trebui luată în considerare este: Cum ar trebui pregătită mâncarea în modul cel mai natural şi mai puţin costisitor? Şi ar trebui să se caute cu grijă ca ceea ce rămâne de la masă să nu fie irosit. Urmăriţi ca, în vreun fel

anume, aceste resturi să nu fie pierdute. Această abilitate, economie şi tact reprezintă o comoară. În perioadele mai calde ale sezonului, pregătiţi mai puţină mâncare. Folosiţi mai mult ingrediente uscate. Există multe familii sărace care, deşi abia dacă au ce mânca, pot fi adesea luminate în privinţa motivului pentru care sunt sărace; sunt irosite atât de multe lucruri mărunte.

Vieţi sacrificate pentru a mânca după cum este la modă

(1890) C.T.B.H. 73

387. Pentru mulţi, obiectivul care le absoarbe toată atenţia, ceea ce ei consideră că justifică toate eforturile pe care le fac în munca lor, este să apară în stilul de ultimă oră. Educaţia, sănătatea şi confortul sunt sacrificate pe altarul modei. Chiar şi în aranjarea mesei, moda şi etalarea ostentativă îşi exercită influenţa dăunătoare. Prepararea hranei într-un mod sănătos devine o chestiune secundară. Servirea unei varietăţi de feluri de mâncare absoarbe timp, bani şi o muncă obositoare, fără a obţine vreun lucru bun. Poate că este la modă să avem şase feluri de mâncare la o masă, dar acest obicei este distrugător pentru sănătate. Este un obicei pe care bărbaţii şi femeile raţionale ar trebui să-l condamne, atât teoretic, cât şi prin exemplu. Aveţi puţin respect pentru viaţa bucătăresei voastre. „Oare nu este viaţa mai mult decât hrana, şi trupul mai mult decât îmbrăcămintea?“

În aceste zile, datoriile domestice pretind aproape tot timpul gospodinei. Cu cât mai bine ar fi pentru sănătatea celor din familie
[259] dacă preparatele pentru masă ar fi mai simple! Mii de vieţi sunt sacrificate în fiecare an pe acest altar — vieţi care ar fi putut fi prelungite dacă nu ar fi existat şirul nesfârşit al îndatoririlor fabricate inutil. Multe mame intră în mormânt, când, dacă obiceiurile lor ar fi fost simple, ar fi putut trăi pentru a fi o binecuvântare în cămin, în biserică şi în lume.

[Relele sistemului de a avea multe feluri de mâncare la o singură masă — 218]

Este importantă alegerea şi pregătirea alimentelor

Letter 72, 1896

388. Volumul mare al mâncărurilor gătite nu este deloc necesar. Dar nu ar trebui să existe o alimentaţie săracă — nici din perspectiva calităţii, nici a cantităţii.

(1870) 2T 367

389. Este important ca hrana să fie pregătită cu grijă, pentru ca apetitul, când nu este pervertit, s-o poată savura. Pentru că noi am renunţat din principiu să folosim carnea, untul, plăcintele sau pateurile cu carne, condimentele, untura şi tot ceea ce irită stomacul şi distruge sănătatea, niciodată n-ar trebui să fie sugerată ideea că nu are prea mare importanţă ceea ce mâncăm.

(1905) M.H. 300

390. Este rău să mâncăm numai pentru a ne satisface apetitul, însă nu ar trebui să manifestăm deloc indiferenţă în ce priveşte calitatea hranei sau modul ei de pregătire. Dacă nu găsim plăcere în ceea ce mâncăm, corpul nu va fi atât de bine hrănit. Alimentele ar trebui alese cu grijă şi pregătite raţional şi cu pricepere.

Micul dejun pregătit stereotip

Letter 19c, 1892

391. Aş plăti un preţ mai mare pentru o bucătăreasă decât pentru oricare altă parte a lucrării mele. [...] Dacă acea persoană nu este capabilă şi nu are îndemânare la gătit, veţi vedea — aşa cum am văzut şi noi în experienţa noastră — totdeauna aceeaşi mâncare la micul dejun: porridge, după cum i se spune (noi îi spunem terci), pâine de brutărie şi un fel de sos, şi asta-i tot, dacă nu mai avem puţin lapte. Acum, cei care mănâncă în felul acesta luni de zile, ştiind ce va apărea înaintea lor la fiecare masă, ajung să le fie groază de ceasul care ar trebui să fie interesant pentru ei, această oră fiind [260] perioada temută a zilei. Bănuiesc că nu veţi înţelege toate acestea până nu le veţi fi trăit personal. Dar eu sunt cu adevărat nedumerită cu privire la această chestiune. Dacă ar fi fost după mine să iau măsuri legate de pregătirile pentru venirea în acest loc, aş fi spus: daţi-mi o bucătăreasă experimentată, care are ceva talent creativ,

pentru a pregăti feluri de mâncare simple într-un mod sănătos, şi acest lucru nu va face ca pofta de mâncare să dispară cu dezgust.

Studiaţi şi practicaţi

(1868) 1T 681-685

392. Mulţi socotesc că gătitul nu este o chestiune care să ţină de datorie şi de aceea nici nu încearcă să pregătească mâncarea în mod corespunzător. Acest lucru poate fi făcut într-un mod simplu, sănătos, uşor, fără a se folosi untură, unt sau mâncăruri cu carne. Iscusinţa trebuie îmbinată cu simplitatea. Pentru aceasta, femeile trebuie să citească şi apoi să pună în practică ce au citit. Mulţi ajung să sufere pentru că nu se obosesc să facă acest lucru. Acestora le spun: este timpul să vă treziţi energiile adormite şi să începeţi să citiţi. Învăţaţi să gătiţi simplu, şi totuşi într-un mod care să asigure cea mai gustoasă şi sănătoasă mâncare.

Deoarece este greşit să găteşti doar pentru a satisface gustul sau a fi pe plac apetitului, nimeni nu trebuie să nutrească ideea că o dietă săracă este potrivită. Mulţi sunt slăbiţi datorită bolii şi au nevoie de o alimentaţie hrănitoare, suficientă calitativ şi bine gătită. [...]

O ramură importantă a educaţiei

Este o datorie religioasă pentru persoanele care gătesc să înveţe să pregătească hrană sănătoasă în diferite feluri, astfel încât aceasta să fie mâncată cu plăcere. Mamele trebuie să-şi înveţe copiii cum să gătească. Oare, pentru o tânără, ce ramură a educaţiei ar putea fi tot atât de importantă ca aceasta? Mâncarea are de-a face cu viaţa noastră. Mâncarea sărăcăcioasă, puţină şi prost gătită strică în mod continuu sângele, slăbind organele care produc sânge. Este absolut esenţial ca arta gătitului să fie considerată una dintre cele mai importante ramuri ale educaţiei. Nu sunt decât câteva bucătărese bune. Tinerele consideră că a deveni bucătăreasă este echivalent cu a se coborî la nivelul unei slujbe înjositoare. Nu aşa stau lucrurile. Ele nu privesc subiectul dintr-o perspectivă corectă. A şti să pregăteşti o hrană sănătoasă, şi în special pâine, nu este o ştiinţă neînsemnată.
[261] [...]

Mamele neglijează această ramură a educaţiei fetelor lor. Ele sunt împovărate de griji şi muncă şi se istovesc repede, în timp ce

fiica este scuzată, are timp să facă vizite, să croşeteze şi să-şi facă plăcerile. Aceasta este dragoste greşit înţeleasă. Mama îi face rău copilului ei, ceea ce are adesea urmări pe toată viaţa. La vârsta la care ar trebui să fie în stare să ducă poverile vieţii, ea nu este pregătită să facă acest lucru. Fetele de felul acesta nu îşi asumă griji şi poveri. Fără greutate, ele se eschivează din faţa răspunderilor, în timp ce mama este împovărată de griji precum roţile sub car. Nu înseamnă că fata nu este bună; însă este nepăsătoare şi neatentă, căci altfel ar vedea privirea obosită şi expresia suferinţei de pe chipul mamei ei şi ar căuta să ducă ea partea cea mai mare a poverii şi să o uşureze pe mamă, care ori va fi eliberată de griji, ori va fi adusă pe patul de boală sau poate de moarte.

De ce sunt oare mamele atât de oarbe şi neglijente în educarea fetelor lor? Vizitând diferite familii, am fost foarte întristată să o văd pe mamă purtând povara cea grea, în timp ce fiica, veselă, sănătoasă şi în putere, nu simţea nici o grijă, nici o povară. Când sunt adunări mari şi familiile sunt împovărate cu musafiri, văd mama ducând povara, cu toate grijile asupra ei, în timp ce fiicele stau şi flecăresc cu prieteni. Aceste lucruri mi se par atât de nelalocul lor, încât abia mă abţin să nu le vorbesc acestor tinere nepăsătoare, egoiste, şi să nu le spun să se ducă să lucreze. Uşuraţi-o pe mama voastră obosită! Duceţi-o să se aşeze pe un scaun în salon şi îndemnaţi-o să se odihnească şi să se bucure de compania prietenilor ei.

Însă nu fiicele sunt cele care trebuie învinovăţite în totalitate pentru acest lucru. Mama este de vină. Ea nu le-a învăţat pe fete, cu răbdare, să gătească. Ea ştie că acestora le lipseşte cunoştinţa în domeniul gătitului şi de aceea toată munca este asupra ei. Ea trebuie să fie peste tot cu grijă şi atenţie. Tinerele trebuie instruite cu grijă în privinţa gătitului. Oricare ar fi împrejurările din viaţa lor, în aceasta [262] sunt cunoştinţe care pot fi folosite în mod practic. Este o ramură a educaţiei care are cea mai directă influenţă asupra vieţii omeneşti, în special asupra vieţilor celor mai dragi.

Multe dintre soţiile şi mamele care nu au o educaţie corespunzătoare şi cărora le lipseşte iscusinţa în materie de gătit vin zilnic în faţa familiilor lor cu hrană prost pregătită, care distruge în mod sigur organele digestive, produce un sânge de slabă calitate şi adesea determină crize acute ale unor boli inflamatorii, ducând la moarte prematură. [...]

Încurajaţi-i pe cei ce învaţă

Este o datorie religioasă pentru fiecare fată şi femeie creştină să înveţe de îndată să facă pâine bună, gustoasă, din făină bună. Mamele trebuie să-şi ia fetele cu ele în bucătărie încă de când sunt foarte mici şi să le înveţe arta de a găti. Mamele nu se pot aştepta ca fetele să înţeleagă tainele gospodăriei fără a le învăţa. Ele trebuie instruite cu răbdare, cu iubire, cu vorbe de încurajare şi aprobare şi munca trebuie făcută cât se poate de plăcută, lucru care să se vadă pe chipul voios al mamei. Dacă fetele greşesc o dată, de două ori, de trei ori, nu le criticaţi. Deja descurajarea îşi face lucrarea şi le ispiteşte să spună: „Inutil. Eu nu pot să fac asta“. Acum nu este timpul pentru critică. Voinţa ajunge să slăbească. Ea are nevoie de stimulentul încurajării, al cuvintelor voioase, pline de speranţă, de felul: „Nu contează ce greşeli ai făcut. Acum doar înveţi şi te poţi aştepta să faci boacăne. Încearcă din nou. Gândeşte-te la ceea ce faci. Fii foarte atentă şi vei reuşi cu siguranţă“.

Multe mame nu îşi dau seama de importanţa acestei ramuri a educaţiei şi, decât să-şi dea silinţa să-şi înveţe copiii şi să le suporte greşelile din perioada în care învaţă, preferă să facă ele totul. Iar când fiicele lor greşesc, ele le gonesc, spunându-le: „Nu are rost. Nu poţi să faci nici aceasta, nici cealaltă. Mai mult mă încurci şi îmi faci necazuri decât să mă ajuţi.“

În acest fel sunt respinse cele dintâi străduinţe ale celei care vrea să înveţe şi primul eşec îi trage atât de mult înapoi interesul şi zelul
[263] de a învăţa, încât este îngrozită să mai încerce şi îşi va propune să coasă, să tricoteze, să facă curăţenie în casă — orice altceva, dar să nu gătească. Aici mama a greşit mult. Ea ar fi trebuit să-şi instruiască cu răbdare fiicele, astfel ca ele să poată obţine, prin practică, acea experienţă care să îndepărteze stângăcia şi neîndemânarea şi să îndrepte mişcările lipsite de iscusinţă ale bucătăresei neexperimentate.

Lecţiile de gătit, mai importante decât lecţiile de muzică

MS 95, 1901

393. Unii sunt chemaţi la ceea ce este privit ca fiind o îndatorire umilă — cum ar putea să fie cea de bucătăreasă. Însă ştiinţa gătitului nu este o chestiune măruntă. Pregătirea cu pricepere a mâncării este

una dintre cele mai importante arte, fiind plasată deasupra predării muzicii sau croitoriei. Prin aceasta nu vreau să pun mai puţin preţ pe predarea muzicii sau pe croitorie, căci acestea sunt esenţiale. Totuşi este mai importantă arta pregătirii mâncării, astfel încât să fie şi sănătoasă, şi apetisantă. Această artă ar trebui să fie privită ca fiind cea mai valoroasă dintre toate artele, pentru că este atât de strâns legată de viaţă. Ar trebui să primească mai multă atenţie; căci pentru a produce un sânge bun, organismul reclamă o hrană bună. Temelia a ceea ce le păstrează oamenilor sănătatea este lucrarea misionară medicală a gătitului corect.

Adesea, reformarea sănătăţii devine deformarea sănătăţii prin prepararea unei mâncări lipsite de gust. Lipsa de cunoaştere în ce priveşte bucătăria sănătoasă trebuie remediată înainte de a avea succes în reforma sănătăţii.

Bucătăresele bune sunt puţine. Multe, multe mame trebuie să ia lecţii de gătit, pentru a putea pune înaintea familiilor lor o mâncare bine pregătită şi servită într-un mod atrăgător.

Copiilor ar trebui să li se dea lecţii despre arta culinară înainte de a lua lecţii de orgă sau de pian. Nu este neapărat ca lucrarea învăţării gătitului să excludă muzica — dar a învăţa muzică este de o importanţă mai mică decât a învăţa cum se prepară o mâncare hrănitoare şi apetisantă.

(1870) 2T 538, 539

394. Fiicelor voastre le poate plăcea muzica, şi aceasta este foarte bine; ea poate să sporească fericirea familiei. Dar cunoaşterea muzicii fără cunoaşterea gătitului mâncării nu valorează mult. Când [264] fiicele voastre vor avea propria familie, priceperea în ale muzicii şi ale broderiei artistice nu vor procura pentru masă un prânz bine gătit, pregătit cu eleganţă, aşa încât să nu roşească să-l pună înaintea celor mai stimaţi prieteni ai lor. Mamelor, lucrarea voastră este sacră. Fie ca Dumnezeu să vă ajute s-o luaţi asupra voastră, având în vedere slava Lui, şi să lucraţi cu seriozitate, cu răbdare şi cu iubire pentru binele prezent şi viitor al copiilor voştri, având un ochi îndreptat numai spre slava lui Dumnezeu.

[Mâncarea neregulată şi “ciugulitul“ mâncărurilor în fugă când familia este singură—284]

Învăţaţi-i pe alţii tainele gătitului

(1870) 2T 537, 538

395. Nu neglijaţi să-i învăţaţi pe copiii voştri cum să gătească. Făcând astfel, voi le împărtăşiţi principii pe care trebuie să le aibă în educaţia lor religioasă. Predând copiilor voştri lecţii de fiziologie şi învăţându-i cum să gătească simplu şi totuşi cu pricepere, voi puneţi temelia pentru cele mai folositoare ramuri ale educaţiei. Se cere pricepere spre a face pâine bună, uşor de digerat. Există religie într-o bună pregătire a mâncării, şi eu pun la îndoială religia acelei categorii de persoane care sunt prea nepricepute şi prea nepăsătoare pentru a învăţa să gătească. [...]

Gătirea incorectă a hranei iroseşte lent energiile vitale ale multor persoane. Este primejdios pentru sănătate şi viaţă să mănânci la unele mese pâine grea şi acră şi alte mâncăruri pregătite în acelaşi fel. Mamelor, în loc să căutaţi să daţi fiicelor voastre o educaţie muzicală, instruiţi-le în aceste ramuri folositoare, care au cea mai strânsă legătură cu viaţa şi sănătatea. Învăţaţi-le toate tainele gătitului mâncării. Arătaţi-le că aceasta este o parte a educaţiei lor şi că este esenţială pentru ca ele să devină creştine. Dacă hrana nu este pregătită într-o manieră sănătoasă şi gustoasă, ea nu poate fi schimbată în sânge bun, spre a reface ţesuturile pierdute.

[O încercare de a face ca zahărul să ţină locul gătirii corespunzătoare a alimentelor — 527]

[Influenţa a ceea ce punem pe masă asupra principiului cumpătării — 351, 354]

[Dacă digestia este suprasolicitată, este nevoie să cercetăm cauza — 445]

[265] [Mai puţin hrană gătită, mai mult hrană naturală — 466, 546]

[266]

[267]

Capitolul 15 — Alimentele sănătoase şi restaurantele dietetice

De la Dătătorul ceresc

(1902) 7T 114

396. Din cele raportate cu privire la minunile Domnului, când a procurat vin la nuntă şi când a hrănit mulţimea, putem scoate o învăţătură de mare însemnătate. Procurarea de alimente sănătoase este unul din instrumentele Domnului de a veni în întâmpinarea unei nevoi. Cerescul Dătător al tuturor alimentelor nu va lăsa în neştiinţă pe poporul Său cu privire la pregătirea celor mai bune alimente pentru toate timpurile şi toate ocaziile.

Să fie asemenea manei

(1902) 7T 124, 125

397. În cursul nopţii trecute mi-au fost descoperite multe lucruri. Fabricarea şi vânzarea de alimente sănătoase va cere o examinare îngrijită şi rugăciune.

Sunt mulţi în multe locuri cărora cu siguranţă Domnul le va da pricepere cu privire la felul în care să pregătească alimente care sunt sănătoase şi gustoase, dacă El vede că ei vor folosi cunoştinţele acestea aşa cum se cuvine. Animalele devin tot mai bolnave şi nu va mai dura mult până când hrana de natură animală va fi dată la o parte de mulţi alţii, în afară de adventiştii de ziua a şaptea. Trebuie să se pregătească alimente care sunt sănătoase şi susţinătoare ale vieţii, aşa încât bărbaţii şi femeile să nu aibă nevoie să consume carne.

Domnul va învăţa pe mulţi din toate părţile lumii să combine fructele, cerealele şi legumele pentru a face din ele alimente care să susţină viaţa, iar nu să producă boală. Aceia care nu au văzut niciodată reţetele pentru alimentele sănătoase care sunt acum pe piaţă vor lucra inteligent, experimentând roadele pământului, şi li se

va da lumină cu privire la folosirea acestor produse. Domnul le va arăta ce să facă.

El, care dă iscusinţă şi pricepere poporului Său dintr-o parte a lumii, va da iscusinţă şi pricepere poporului Său din alte părţii ale
[268] lumii. Intenţia Lui este ca toate comorile alimentare ale fiecărei ţări să fie în aşa fel pregătite, încât să poată fi folosite în ţările pentru care sunt pregătite. După cum Dumnezeu a dat mana din cer pentru a-i susţine pe copiii lui Israel, aşa va da El poporului Său din diferite locuri iscusinţă şi înţelepciune pentru a folosi produsele acestor ţări la pregătirea de alimente care să ia locul cărnii.

Letter 25, 1902

398. Acelaşi Dumnezeu care a dat mana din cer copiilor lui Israel trăieşte şi domneşte. El va da îndemânare şi pricepere pentru prepararea produselor alimentare sănătoase. El îşi va îndruma poporul în pregătirea alimentelor sănătoase. El doreşte ca toţi copiii Lui să vadă ce pot face în pregătirea unor asemenea mâncăruri, nu numai pentru propriile lor familii, care sunt prima lor responsabilitate, ci pentru ajutorarea celor săraci. Ei au datoria de a arăta generozitate creştină, conştienţi fiind că Îl reprezintă pe Dumnezeu şi că tot ce au este destoinicia pe care le-a dat-o El.

O cunoaştere atribuită în mod divin

MS 96, 1905

399. Domnul doreşte să ofere poporului lui Dumnezeu o cunoaştere a reformei în alimentaţie. Aceasta este o parte esenţială a educaţiei care trebuie dată în şcolile noastre. Pe măsură ce adevărul este prezentat în locuri noi, ar trebui predate lecţii privind bucătăria dietetică. Învăţaţi-i pe oameni cum pot trăi fără folosirea cărnii. Învăţaţi-i simplitatea vieţii.

Domnul a lucrat şi încă mai lucrează pentru a-i conduce pe oameni să prepare din fructe şi cereale alimente mai simple şi mai puţin costisitoare decât multe din cele care pot fi găsite acum. Mulţi nu pot obţine aceste preparate alimentare scumpe, şi cu toate acestea nu trebuie neapărat să-şi ducă traiul cu o dietă săracă. Acelaşi Dumnezeu care a hrănit mii de oameni în pustie cu pâine din cer va

da oamenilor de astăzi o cunoaştere a modului în care să-şi facă rost de mâncare într-un fel simplu.

MS 156, 1901

400. Când solia ajunge la cei care nu au auzit adevărul pentru acest timp, ei văd că o mare schimbare trebuie să aibă loc în alimentaţia lor. Ei văd că trebuie să lase deoparte mâncarea din carne, pentru că aceasta produce poftă de alcool şi umple organismul cu [269]
boală. Prin consumul de carne, puterile fizice, mintale şi morale sunt slăbite. Omul este zidit din ceea ce mănâncă. Pasiunile senzuale au stăpânire ca rezultat al consumului de carne, al folosirii tutunului şi băuturilor alcoolice. Domnul va da poporului Său înţelepciune să pregătească, din ceea ce produce pământul, alimente care să ia locul cărnii. Combinaţii simple de nuci, cereale şi fructe, lucrate cu gust şi îndemânare, se vor recomanda singure celor necredincioşi. Dar un lucru care se întâmplă de obicei este că sunt folosite prea multe nuci în combinaţiile făcute.

Simplă, uşor de pregătit, sănătoasă

MS 78, 1902

401. Trebuie să le ofer acum fraţilor mei învăţătura pe care mi-a dat-o Domnul în legătură cu alimentele sănătoase. Mulţi privesc alimentele nutritive ca fiind o invenţie omenească, dar punctul de plecare al acestora este Dumnezeu, ele fiind o binecuvântare pentru poporul Său. Lucrarea alimentaţiei sănătoase este proprietatea lui Dumnezeu şi nu trebuie să devină o chestiune de speculaţie financiară pentru câştig personal. Lumina pe care a dat-o şi va continua să o dea Dumnezeu în legătură cu alimentaţia trebuie să constituie pentru poporul Său astăzi ceea ce a însemnat mana pentru copiii lui Israel. Mana a căzut din cer, iar oamenilor li s-a spus s-o adune şi s-o pregătească pentru a o mânca. Tot aşa va fi dată lumină poporului lui Dumnezeu din diferite ţări ale lumii şi se vor pregăti produse sănătoase potrivite pentru aceste ţări.

Membrii fiecărei comunităţi au datoria să cultive tactul şi ingeniozitatea pe care li le-a dat Dumnezeu. Domnul are îndemânare şi pricepere pentru toţi cei ce vor să-şi folosească destoinicia,

străduindu-se să înveţe cum să combine roadele pământului, astfel încât să creeze mâncăruri simple, sănătoase, pregătite cu uşurinţă, care să ia locul cărnurilor, astfel încât poporul să nu mai aibă nici o scuză pentru faptul că mai consumă alimente din carne.

Cei cărora li s-a dat o pregătire în ce priveşte modul de preparare a unor astfel de alimente trebuie să-şi folosească în mod altruist cunoştinţele. Ei au datoria să-i ajute pe bieţii lor fraţi. Trebuie să fie atât producători, cât şi consumatori.

Este scopul lui Dumnezeu ca alimentele nutritive să fie produse
[270] în multe locuri. Cei care acceptă adevărul trebuie să înveţe cum să prepare aceste alimente simple. Nu este planul Domnului ca cei săraci să sufere din lipsa celor necesare traiului. Domnul îi cheamă pe cei din poporul Său din diferite ţări să-I ceară înţelepciune şi apoi să folosească aşa cum trebuie înţelepciunea pe care le-o dă El. Nu trebuie să se lase cuprinşi de deznădejde şi descurajare. Avem datoria de a ne da toată silinţa să-i luminăm pe alţii.

Mai simplă şi mai ieftină

(1902) 7T 127, 128

402. În multe privinţe se pot face îmbunătăţiri la alimentele sănătoase livrate de fabricile noastre. Domnul va învăţa pe slujitorii noştri să pregătească hrana într-un mod cât mai simplu şi mai ieftin. Sunt mulţi aceia pe care El îi va învăţa în această ramură a lucrării, dacă vor asculta de sfatul Lui şi vor fi în armonie cu fraţii lor.

MS 75, 1906

403. Ocupaţi-vă de alimente care sunt cu mult mai puţin costisitoare şi care, pregătite într-o formă nutritivă, vor răspunde fiecărui scop urmărit. [...] Străduiţi-vă să produceţi preparate mai puţin scumpe din cereale şi fructe. Toate acestea ne sunt date cu generozitate de către Dumnezeu pentru acoperirea nevoilor noastre. Sănătatea nu este asigurată prin folosirea preparatelor scumpe. Putem avea o sănătate tot atât de bună în timp ce folosim preparatele simple din fructe, cereale şi legume.

(1902) 7T 125, 126

404. Depinde de înţelepciunea noastră să pregătim alimente sănătoase, simple şi necostisitoare. Mulţi dintre ai noştri sunt săraci şi trebuie să fie procurate alimente sănătoase care pot fi date la preţuri pe care săracii îşi pot permite să le plătească. Este intenţia Domnului ca şi cei mai săraci oameni de oriunde să fie aprovizionaţi cu alimente sănătoase necostisitoare. Trebuie să se înfiinţeze în multe locuri întreprinderi pentru fabricarea acestor alimente. Ceea ce este o binecuvântare pentru lucrarea lui Dumnezeu într-un loc va fi o binecuvântare şi în alt loc, unde banii se câştigă mult mai greu.

Dumnezeu lucrează în favoarea poporului Său. El nu doreşte ca ei să fie fără resurse. El îi aduce înapoi la dieta dată la început omului. Dieta lor trebuie să constea în alimente făcute din ingrediente lăsate de El. [271]

Ingredientele principale folosite în aceste alimente vor fi fructele, cerealele şi nucile, dar vor fi folosite şi diferite rădăcinoase.

Pe măsură ce creşte foametea, alimentele vor fi simplificate

MS 14, 1901

405. Chestiunea alimentaţiei nu a atins încă desăvârşirea. Mai este încă mult de învăţat în această direcţie. Domnul doreşte ca mintea copiilor Săi din toată lumea să se afle într-o asemenea stare, încât să poată primi sfaturile Sale privitoare la combinarea diferitelor articole în producţia alimentară, care vor fi o necesitate, dar care nu sunt încă produse.

Pe măsură ce foametea, lipsurile de tot felul şi calamităţile vor creşte tot mai mult în lume, producţia de alimente sănătoase va fi mult simplificată. Cei ce sunt angajaţi în această lucrare ar trebui să înveţe neîncetat de la Marele Învăţător, care Îşi iubeşte poporul şi are mereu în vedere binele lor.

[Scopul alimentelor sănătoase, de a înlocui carnea şi, de asemenea, laptele şi untul — 583]

Lecţia dată de Hristos despre economie

Letter 27, 1902

406. Sunt multe în joc în această lucrare. Roadele hrănitoare ale pământului trebuie încercate într-un efort de a produce alimente hrănitoare, necostisitoare.

Producerea alimentelor trebuie să fie un subiect de rugăciune serioasă. Poporul să ceară înţelepciune de la Dumnezeu pentru prepararea alimentelor nutritive. Cel care a hrănit cinci mii de oameni cu cinci pâini şi doi peştişori va avea grijă de nevoile de astăzi ale copiilor Săi. După ce Hristos a înfăptuit acest miracol, El a dat o lecţie de economie. După ce foamea mulţimii fusese potolită, El a spus: „Strângeţi firimiturile care au rămas, ca să nu se piardă nimic.“ „Le-au adunat deci, şi au umplut douăsprezece coşuri cu firimiturile care rămăseseră.“

Alimente din produsele locale ale diferitelor ţări

MS 40, 1902

407. Domnul va da multora, din locuri diferite, pricepere în ce
[272] priveşte pregătirea alimentelor nutritive. El poate întinde o masă în pustie. Alimentele sănătoase ar trebui pregătite de comunităţile noastre care încearcă să practice principiile reformei sănătăţii. Însă, de îndată ce se vor apuca de acest lucru, unii vor spune că le sunt încălcate drepturile. Dar cine le-a dat înţelepciunea de a prepara aceste alimente? Dumnezeul cerurilor. Acelaşi Dumnezeu va da poporului Său din ţări diferite înţelepciunea de a prepara alimente sănătoase. În moduri simple, necostisitoare, cei din poporul nostru trebuie să facă încercări cu fructele, cerealele şi rădăcinoasele din ţările în care îşi duc traiul. În diferite ţări, alimente sănătoase necostisitoare trebuie să fie produse pentru binele celor săraci şi pentru binele familiilor celor din propriul nostru popor.

Solia pe care mi-a dat-o Dumnezeu este aceea că poporul Său din ţările străine nu trebuie să depindă de importurile de alimente sănătoase din America. Preţul transportului şi taxele ridică atât de mult costul acestor alimente, încât cei săraci, care sunt tot atât de preţioşi înaintea lui Dumnezeu ca şi cei bogaţi, nu pot avea avantajul de a se bucura de ele.

Alimentele nutritive sunt produsele lui Dumnezeu şi El Îşi va învăţa oamenii aflaţi în câmpuri misionare să combine în aşa fel

roadele pământului, încât să fie furnizate alimente simple, necostisitoare şi hrănitoare. Dacă vor căuta înţelepciune de la Dumnezeu, El îi va învăţa cum să planifice şi cum să găsească mijloace de a utiliza aceste roade. Sunt învăţată să spun: Nu-i opriţi!

Produsele sănătoase trebuie să preceadă fazele avansate ale reformei sănătăţii

Letter 98, 1901

408. În câmpul în care lucrezi este mult de învăţat în ce priveşte pregătirea alimentelor sănătoase. Trebuie produse alimente care sunt perfect sănătoase şi cu toate acestea necostisitoare. Celor săraci trebuie să li se predice Evanghelia sănătăţii. În producerea acestor alimente, vor fi deschise căi prin care cei ce acceptă adevărul şi îşi pierd serviciul să fie în stare să-şi câştige traiul. Roadele pe care le-a dat Dumnezeu trebuie să fie transformate în alimente sănătoase pe care oamenii să le poată prepara pentru ei înşişi. Atunci vom putea prezenta aşa cum trebuie principiile sănătăţii şi aceia care [273] aud vor fi convinşi de soliditatea acestor principii şi le vor accepta. Însă până când vom putea prezenta alimente în cadrul reformei sănătăţii, alimente gustoase, hrănitoare şi totuşi necostisitoare, nu avem libertatea de a prezenta etapele cele mai avansate ale reformei sănătăţii în direcţia dietei.

[Să se încurajeze dezvoltarea talentelor personale — 376]

(1902) 7T 132

409. Oriunde se vesteşte adevărul ar trebui să se dea instrucţiuni cu privire la pregătirea de alimente sănătoase. Dumnezeu doreşte ca pretutindeni oamenii să fie educaţi să folosească în mod înţelept produsele care pot fi obţinute uşor. Profesori iscusiţi ar trebui să le arate oamenilor cum să folosească în modul cel mai bun produsele pe care ei le pot cultiva sau procura în partea locului. În felul acesta, şi cei săraci, şi cei cu o stare materială mai bună pot învăţa să trăiască sănătos.

Nucile ca ingrediente să fie folosite în cantităţi mici

Letter 188, 1901

410. Domnul doreşte ca oameni din toate părţile lumii să capete pricepere în privinţa folosirii roadelor pământului din fiecare localitate. Produsele fiecărei localităţi trebuie să fie studiate şi cercetate cu grijă, pentru a vedea dacă nu pot fi combinate în aşa fel, încât să se simplifice producţia de alimente şi să se scadă costul de producţie şi transport. Toţi să facă ce pot mai bine sub supravegherea Domnului pentru a împlini acest lucru. Sunt multe articole alimentare scumpe pe care geniul uman le poate combina; cu toate acestea, nu este o necesitate reală de a folosi cele mai scumpe preparate.

Acum trei ani am primit o scrisoare în care scria: „Nu pot consuma mâncăruri pe bază de nuci; stomacul meu nu le poate digera.“ Apoi mi-au fost înfăţişate mai multe reţete; una dintre ele presupunea existenţa altor ingrediente combinate cu nucile, care să se armonizeze cu acestea pentru a nu mai fi folosite într-o proporţie atât de mare. O cantitate de nuci egală cu o zecime până la o şesime ar fi suficientă, conform acestei combinaţii. Am încercat aceasta cu succes.

[274] [Vezi „Nucile şi preparatele cu nuci“ în secţiunea XXII]

Biscuiţi îndulciţi

Au fost menţionate şi altele. Un lucru despre care s-a vorbit a fost cel legat de uscăţele sau biscuiţi îndulciţi. Aceştia sunt făcuţi pentru că există cineva care îi agreează, şi în felul acesta ajung să-i primească mulţi care nu ar trebui să-i mănânce. Sunt încă multe lucruri care trebuie îmbunătăţite, iar Dumnezeu va lucra împreună cu toţi aceia care vor dori să conlucreze cu El.

[Vezi pâini dulci, fursecuri, biscuiţi — 507, 508]

[Unele aşa-numite „dulciuri sănătoase“, vătămătoare — 530]

(1902) 7T 126

411. Cei care pregătesc reţete alimentare pentru revistele noastre de sănătate trebuie să aibă multă grijă. Unele dintre alimentele deosebite preparate acum pot fi îmbunătăţite, iar planurile noastre cu privire la întrebuinţarea lor urmează să fie modificate. Unii au folosit prea mult preparatele alimentare din nuci. Mulţi mi-au scris: „Nu pot folosi preparatele alimentare din nuci; ce să folosesc în locul cărnii?“ Într-o noapte, mi se părea că stăteam în faţa unei grupe de

oameni, spunându-le că nucile sunt folosite în cantităţi prea mari în preparatele lor alimentare, că organismul nu le poate mistui când sunt folosite aşa cum se arată în unele reţete culinare date; şi că, dacă sunt folosite mai cu economie, rezultatul va fi mult mai satisfăcător.

Servicii de restaurant la întâlnirile de tabără

(1902) 7T 41

412. La întâlnirile noastre de tabără ar trebui să se facă aranjamente ca cei săraci să poată obţine hrană sănătoasă şi bine pregătită la un preţ cât mai redus cu putinţă. De asemenea, ar trebui să fie şi un restaurant la care să se pregătească bucate sănătoase şi să fie servite într-un mod atrăgător. Aceasta va fi un mijloc de educaţie pentru cei care nu sunt de credinţa noastră. Ramura aceasta de lucrare să nu fie socotită ca fiind separată de alte ramuri de lucrare ale adunării în tabără. Fiecare ramură a lucrării lui Dumnezeu este strâns legată de oricare altă ramură de lucrare şi toate trebuie să înainteze în armonie perfectă.

MS 79, 1900

413. În oraşele noastre, lucrători interesaţi vor lua în stăpânire diferite direcţii de efort misionar. Vor fi înfiinţate restaurante dietetice. Însă cu ce grijă ar trebui înfăptuită această lucrare! Cei ce lucrează în aceste restaurante ar trebui să experimenteze neîncetat, [275]
pentru a putea învăţa cum să prepare mâncăruri gustoase, sănătoase. Fiecare restaurant dietetic ar trebui să fie o şcoală pentru lucrătorii de acolo. În oraşe, această ramură a lucrării poate fi înfăptuită pe o scară mult mai mare decât în locurile mici. Însă în orice loc în care există o comunitate şi o şcoală a bisericii ar trebui să fie dată învăţătură privind pregătirea unor alimente sănătoase simple pentru a fi folosite de aceia care doresc să trăiască în armonie cu principiile reformei sănătăţii. Şi în toate câmpurile noastre misionare poate fi înfăptuită o lucrare similară.

Restaurantele noastre să rămână la principii

Letter 201, 1902

414. Vei fi nevoit să veghezi neîncetat pentru a nu fi introdus cutare sau cutare lucru, care, deşi în aparenţă este inofensiv, ar duce la sacrificarea principiilor care ar trebui păstrate tot timpul în lucrarea noastră din restaurante. [...] Nu trebuie să ne aşteptăm ca persoanele care şi-au satisfăcut poftele toată viaţa să priceapă cum să pregătească alimente care să fie, dintr-o dată, sănătoase, simple şi apetisante. Aceasta este ştiinţa pe care trebuie să o predea fiecare sanatoriu şi restaurant dietetic. [...]

Dacă restaurantele noastre pierd clienţi pentru că refuzăm să ne îndepărtăm de principiile corecte, atunci să-i piardă. Trebuie să ne menţinem pe calea Domnului şi în vorbire de rău, şi în vorbire de bine.

Îţi prezint aceste lucruri în scrisorile mele pentru a te ajuta să te prinzi de ceea ce este drept şi să dai deoparte lucrurile pe care nu le putem aduce în sanatoriile şi restaurantele noastre fără a sacrifica principiile.

Evitaţi combinaţiile alimentare complexe

Letter 271, 1905

415. În toate restaurantele noastre din marile oraşe există primejdia să fie dusă prea departe combinarea prea multor alimente în felurile de mâncare servite. Stomacul suferă când sunt introduse în el atât de multe tipuri de alimente la o singură masă. Simplitatea este o parte a reformei sănătăţii. Există pericolul ca lucrarea noastră să înceteze să-şi mai merite numele pe care l-a purtat până acum.

Dacă vrem să lucrăm pentru restabilirea sănătăţii, este necesar să
[276] ne înfrânăm apetitul, să mâncăm încet şi numai un număr restrâns de alimente la aceeaşi masă. Această învăţătură trebuie să fie repetată în mod frecvent. Nu este în armonie cu principiile reformei sănătăţii să avem atâtea feluri de mâncare la o singură masă. Nu trebuie să uităm niciodată că lucrarea de a furniza hrană pentru suflet este mai importantă decât orice altceva.

Misiunea restaurantelor dietetice

(1902) 7T 55

416. Mi-a fost arătat că nu trebuie să ne declarăm satisfăcuţi pentru faptul că avem un restaurant dietetic în Brooklyn, deoarece şi altele ar trebui înfiinţate în alte sectoare ale oraşului. Oameni care locuiesc într-o parte a marelui New York nu ştiu ce se petrece în alte părţi ale acestui oraş. Bărbaţii şi femeile care mănâncă la restaurantele înfiinţate în diferite locuri vor simţi o îmbunătăţire a sănătăţii. O dată câştigată încrederea lor, vor fi mai dispuşi să primească solia deosebită a adevărului de la Dumnezeu.

Ori de câte ori se aduce la îndeplinire o lucrare medicală în oraşele noastre mari, ar trebui să se ţină şi cursuri de bucătărie; şi oriunde se dezvoltă o puternică lucrare misionară de instruire, ar trebui să se înfiinţeze şi un restaurant dietetic cu un profil oarecare, restaurant care să fie o ilustrare practică a bunei alegeri şi a sănătoasei pregătiri a alimentelor.

(1902) 7T 115

417. Domnul are o solie pentru marile noastre oraşe, solie pe care trebuie să o vestim în adunările de tabără şi prin intermediul altor eforturi publice, precum şi prin publicaţiile noastre. Pe lângă aceasta, trebuie să se înfiinţeze în oraşe restaurante dietetice şi prin ele trebuie să se proclame solia cumpătării. Trebuie să se facă aranjamente pentru a ţine adunări în legătură cu restaurantele noastre. Oriunde lucrul acesta este cu putinţă, să fie amenajată o cameră în care clienţii pot fi invitaţi să asculte conferinţe cu privire la ştiinţa sănătăţii şi a cumpătării creştine, unde pot să primească instrucţiuni cu privire la pregătirea alimentelor dătătoare de sănătate şi asupra altor subiecte importante. În adunările acestea ar trebui să fie rugăciune, cântare şi discuţii nu numai legate de subiectele sănătăţii şi cumpătării, dar şi despre subiecte biblice corespunzătoare. Atunci când oamenii sunt [277] învăţaţi cum să-şi păstreze sănătatea fizică, se vor găsi multe prilejuri de a semăna seminţele Evangheliei împărăţiei.

Scopul fundamental al lucrării de pregătire a alimentelor sănătoase

MS 10, 1906

418. Când Evanghelia lui Hristos este dirijată în aşa fel, încât este adusă în atenţia poporului, ne putem angaja cu folos în lucrarea

alimentaţiei sănătoase. Însă îmi înalţ vocea ca avertizare împotriva eforturilor care nu realizează nimic altceva decât o producţie de alimente care să satisfacă nevoile fizice. Este o greşeală serioasă faptul de a folosi atât de mult timp şi într-o măsură atât de mare talentele bărbaţilor şi femeilor pentru fabricarea alimentelor, în timp ce nu se depune nici un efort deosebit pentru a oferi mulţimilor pâinea vieţii. Mari primejdii însoţesc o lucrare ce nu are ca scop descoperirea căii vieţii veşnice.

[Pentru un studiu amănunţit al mâncărurilor şi restaurantelor
[278] dietetice, vezi 7 T 110-131; C.H. 471-496]

[279]

[280]

Capitolul 16 — Dieta la sanatorii

[281]

Îngrijire raţională şi mâncare bună

MS, 1905

419. Trebuie înfiinţate instituţii pentru îngrijirea celor bolnavi, unde aceia care suferă din pricina bolilor să poată fi puşi sub îngrijirea misionarilor medicali care se tem de Dumnezeu şi să fie trataţi fără medicamente. La aceste instituţii vor veni aceia care au adus boala asupra lor înşişi prin obiceiuri incorecte de a mânca şi a bea şi trebuie să li se asigure o alimentaţie simplă, hrănitoare şi gustoasă. Nu trebuie să existe o dietă de înfometare. Articole alimentare nutritive trebuie să fie combinate în aşa fel, încât să dea naştere unor mâncăruri apetisante.

MS 44, 1896

420. Dorim să construim un sanatoriu unde bolile pot fi vindecate prin mijloacele pe care le are natura la dispoziţie şi unde oamenii pot fi învăţaţi să se trateze singuri când sunt bolnavi, unde vor învăţa să mănânce cumpătat din mâncarea sănătoasă şi vor fi educaţi să refuze toate narcoticele — ceaiul, cafeaua, vinurile fermentate şi stimulentele de tot felul — şi să renunţe la carnea animalelor moarte.

Responsabilitatea doctorilor, dieteticienilor şi infirmierelor

Letter 112, 1909

421. Este datoria medicului de a se asigura ca bolnavii să primească o mâncare sănătoasă, şi aceasta ar trebui pregătită într-un fel în care să nu provoace tulburări în organismul uman.

MS 93, 1901

422. Medicii ar trebui să vegheze cu rugăciune, conştienţi că se află într-o poziţie de mare responsabilitate. Ei ar trebui să le prescrie pacienţilor mâncarea cea mai potrivită pentru ei. Această mâncare ar trebui pregătită de cineva care îşi dă seama că ocupă o poziţie extrem de importantă — având în vedere că este necesară o hrană
[282] bună pentru producerea unui sânge bun.

(1905) M.H. 221

423. O parte importantă a datoriei infirmierei este grija faţă de dieta pacientului. Pacientul n-ar trebui să fie lăsat să sufere sau să devină slăbit din pricina lipsei de hrană şi nici să-i fie împovărat sistemul digestiv deja istovit. Ar trebui să se aibă grijă ca hrana să fie pregătită şi servită în aşa fel încât să fie gustoasă, însă ar trebui apelat la o judecată înţeleaptă în privinţa adaptării ei la nevoile pacientului, atât cantitativ, cât şi calitativ.

Căutaţi confortul şi voia bună a pacienţilor

Letter 213, 1902

424. Pacienţilor trebuie să li se asigure din belşug hrană sănătoasă, gustoasă, pregătită şi servită într-un fel atât de îmbietor, încât să nu fie deloc ispitiţi să poftească alimente din carne. Mesele pot fi transformate într-un mijloc de educaţie în reforma sănătăţii. Ar trebui manifestată grijă în privinţa combinaţiilor alimentare servite pacienţilor. Cunoştinţa în ce priveşte combinaţiile alimentare corecte este de mare valoare şi trebuie primită ca fiind înţelepciune de la Dumnezeu.

Orele de masă ar trebui fixate în aşa fel, încât pacienţii să simtă că persoanele care conduc instituţia lucrează pentru confortul şi sănătatea lor. Atunci când părăsesc instituţia, nu vor lua cu ei aluatul prejudecăţii. În nici un caz nu trebuie urmată o cale prin care să li se dea pacienţilor impresia că orele de masă au fost fixate prin legi care nu se pot schimba.

Dacă, după ce eliminaţi cea de-a treia masă la sanatoriu, vedeţi — după rezultate — că acest lucru îi ţine pe oameni departe de instituţie, datoria voastră este clară. Trebuie să ne aducem aminte că, în timp ce există unii pentru care este mai bine să mănânce numai două

mese pe zi, sunt alţii care mănâncă puţin la fiecare masă şi care simt că au nevoie de ceva mâncare seara. Trebuie consumată suficientă hrană, care să dea tărie tendoanelor şi muşchilor. Şi avem datoria să ne amintim că din mâncarea consumată mintea este întărită. O parte a lucrării medicale misionare pe care trebuie s-o înfăptuiască lucrătorii noştri de la sanatoriu este aceea de a arăta valoarea mâncării sănătoase. [283]

Este corect să nu se servească deloc ceai, cafea sau carne în sanatoriile noastre. Pentru mulţi, aceasta este o mare schimbare şi o pierdere severă. Faptul de a impune şi alte schimbări, cum ar fi modificarea numărului de mese pe zi, este, în cazul unora, de natură să facă mai mult rău decât bine.

[Vezi *Numărul meselor* în Secţiunea IX, Regularitatea în alimentaţie]

Cereţi numai schimbările necesare în practici şi obiceiuri

Letter 213, 1902

425. Cei care lucrează în această instituţie trebuie să-şi aducă aminte că Dumnezeu doreşte ca ei să-i întâmpine pe pacienţi în punctul în care a ajuns priceperea acestora. Noi trebuie să fim mâna de ajutor de la Dumnezeu când prezentăm marile probleme ale adevărului pentru acest timp; şi nu trebuie să încercăm să venim în conflict în mod inutil cu obiceiurile şi practicile celor care au venit la sanatoriu ca pacienţi sau oaspeţi. Mulţi din aceşti oameni vin în acest loc retras pentru a rămâne numai câteva săptămâni. A-i sili, într-un timp atât de scurt, să-şi schimbe orele de masă, le provoacă o mare neplăcere. Dacă faceţi aceasta, veţi descoperi, după puneri la probă şi încercări, că aţi făcut o greşeală. Aflaţi tot ceea ce puteţi în legătură cu obiceiurile pacienţilor şi nu cereţi de la ei să şi le schimbe atunci când nu se poate câştiga nimic deosebit prin această schimbare.

Atmosfera de la instituţie ar trebui să fie voioasă, caldă ca în cămin şi cât mai prietenoasă cu putinţă. Cei care vin pentru tratament ar trebui să fie făcuţi să se simtă ca acasă. Schimbări bruşte în ce priveşte mesele vor perpetua o stare confuză a minţii. Întreruperea obiceiurilor lor va avea ca rezultat sentimente de neplăcere. Mintea lor va fi tulburată, şi acest lucru va provoca stări nefireşti prin care

vor fi lipsiţi de binecuvântările pe care, altminteri, le-ar putea obţine. Când este necesar să-şi schimbe deprinderile, faceţi acest lucru cu atâta grijă şi într-un mod atât de plăcut, încât să considere această schimbare ca fiind o binecuvântare mai degrabă decât o neplăcere. [...]

Regulamentele voastre să fie atât de consecvente, încât să facă apel chiar şi la raţiunea celor care nu au fost educaţi să vadă clar toate lucrurile. Pe măsură ce vă străduiţi să introduceţi principiile
[284] inovatoare, preschimbătoare ale adevărului în practica vieţii celor care vin la sanatoriu pentru a dobândi o sănătate mai bună, faceţi în aşa fel încât să vadă că nu sunt puse asupra lor nici un fel de impuneri arbitrare. Nu le daţi nici un motiv să simtă că sunt siliţi să urmeze o cale pe care nu ei o aleg.

Faceţi în mod gradat schimbările în dietă

Letter 331, 1904

426. Vorbeam cu voi amândoi în timpul nopţii. Aveam să vă spun unele lucruri privitoare la problema alimentaţiei. Vorbeam liber cu voi, spunându-vă că va trebui să faceţi schimbări în ideile voastre legate de dieta care trebuie acordată celor din lume care vin la sanatoriu. Aceşti oameni au trăit în mod necorespunzător — cu mâncare grea. Ei suferă ca urmare a satisfacerii apetitului. Este nevoie de o reformă în obiceiurile lor de a mânca şi bea. Dar această reformă nu poate fi făcută dintr-o dată. Schimbarea trebuie înfăptuită în mod gradat. Mâncărurile vegetariene puse înaintea lor trebuie să fie apetisante. Poate că toată viaţa lor au servit trei mese pe zi şi au mâncat alimente grele. Este o chestiune importantă să ajungem la inima acestor oameni cu adevărurile reformei sănătăţii. Însă pentru a-i conduce să îmbrăţişeze o alimentaţie rezonabilă, trebuie să puneţi înaintea lor o cantitate îndestulătoare de mâncare sănătoasă şi apetisantă. Nu trebuie să fie făcute schimbări atât de brusc încât să întoarcă spatele reformei sănătăţii, în loc să fie conduşi către aceasta. Alimentele care le sunt servite trebuie să fie pregătite astfel încât să arate bine şi să fie mai bogate decât aţi mânca voi sau eu. [...]

Scriu aceste lucruri pentru că sunt sigură că Domnul doreşte ca voi să aveţi tact, întâmpinându-i pe oameni acolo unde sunt,

în întunecimea şi îngăduinţa lor de sine. În ceea ce mă priveşte, personal, mă pronunţ cu hotărâre în favoarea unei alimentaţii simple. Însă nu este cel mai bun lucru să-i supuneţi pe pacienţii lumeşti, marcaţi de îngăduinţa de sine, la o dietă atât de strictă, încât să întoarcă spatele reformei sănătăţii. Aceasta nu-i va convinge de nevoia unei schimbări în obiceiurile lor de a mânca şi a bea. Spuneţi-le cum stau lucrurile. Educaţi-i să vadă nevoia unei diete simple şi să facă schimbările în mod treptat. Daţi-le timp să reacţioneze la tratamentul şi la instrucţiunile ce le-au fost date. Lucraţi, rugaţi-vă şi conduceţi-i mai departe cu cât mai multă blândeţe posibil. [285]

Îmi amintesc că odată, pe când eram la sanatoriul din__ , am fost îndemnată să stau la masă cu pacienţii şi să mănânc împreună cu ei pentru a ne putea cunoaşte. Am văzut atunci că se făcea o greşeală clară în ce priveşte pregătirea mâncării. Era concepută în aşa fel, încât nu avea nici un gust şi reprezenta numai două treimi din cantitatea necesară. Am găsit că era cu neputinţă să reprezinte o masă care să-mi satisfacă apetitul. Am încercat să aduc o altă stare de lucruri şi cred că problemele s-au îndreptat.

Educaţia să însoţească reformele

Când ne ocupăm de pacienţii de la sanatoriile noastre, trebuie să raţionăm de la cauză la efect. Trebuie să ne amintim că obiceiurile şi practicile de-o viaţă nu pot fi schimbate într-o clipă. Cu o bucătăreasă cunoscătoare şi o cantitate îndestulătoare de alimente sănătoase pot fi declanşate reforme care să avanseze bine. Dar declanşarea lor poate reclama ceva timp. Nu trebuie depus un efort mare decât dacă este cu adevărat cerut. Trebuie să ne amintim că alimentele care sunt apetisante pentru cineva care a îmbrăţişat reforma sănătăţii ar putea fi insipide pentru cei care au fost obişnuiţi cu o mâncare foarte picantă. Ar trebui să se ţină prelegeri în care să se explice de ce sunt esenţiale reformele în alimentaţie şi să se arate că folosirea alimentelor foarte condimentate produce o inflamaţie a mucoasei delicate a organelor digestive. Să se arate de ce noi, ca popor, ne-am schimbat obiceiurile de a mânca şi a bea. Arătaţi de ce renunţăm la tutun şi la toate băuturile îmbătătoare. Expuneţi principiile reformei sănătăţii în mod clar şi direct şi, o dată cu aceasta, să fie puse pe masă din belşug alimente sănătoase, pregătite cu gust; iar Domnul vă

va ajuta să sensibilizaţi audienţa faţă de urgenţa adoptării reformei şi îi va face pe aceştia să vadă că reforma este pentru cel mai mare bine al lor. Le vor lipsi mâncărurile lor foarte condimentate cu care au fost obişnuiţi, dar trebuie făcut un efort pentru a le oferi o alimentaţie atât de sănătoasă şi apetisantă, încât vor înceta să se mai gândească la felurile lor de mâncare nesănătoase. Arătaţi-le că tratamentul care le-a fost acordat nu le va fi de folos dacă nu fac schimbarea necesară
[286] în obiceiurile lor de a mânca şi a bea.

Letter 45, 1903

427. În toate sanatoriile noastre ar trebui stabilit un meniu foarte generos pentru sala de mese a pacienţilor. Nu am văzut nimic extravagant în nici una din instituţiile noastre; dar am văzut nişte mese cărora, hotărât, le lipsea o cantitate suficientă de hrană bună, apetisantă şi gustoasă. Adesea, pacienţii de la asemenea instituţii, după ce au stat o vreme, au hotărât că plăteau o sumă mare pentru cazare, masă şi tratament, fără a primi prea mult în schimb şi, prin urmare, au plecat. Bineînţeles că au început în curând să circule plângeri care au discreditat în mare măsură instituţia.

Două extreme

Există două extreme şi amândouă trebuie evitate. Fie ca Domnul să ajute fiecare persoană care lucrează la instituţiile noastre medicale să nu susţină necesitatea unei cantităţi sărăcăcioase de alimente. Bărbaţii şi femeile din lume care vin la sanatoriile noastre au adesea un apetit pervertit. Pentru toţi aceştia, nu pot fi făcute brusc schimbări radicale. Unora nu li se poate da dintr-o dată o dietă simplă conform reformei sănătăţii, cum ar putea fi acceptată într-o familie în afara instituţiei. Într-o instituţie medicală sunt gusturi variate de satisfăcut. Unii au nevoie de legume bine preparate pentru a veni în întâmpinarea nevoilor lor deosebite. Alţii nu au reuşit să consume legume fără a suporta consecinţele. Bieţii dispeptici bolnavi au nevoie să primească multe cuvinte de încurajare. Influenţa religioasă a unui cămin creştin să străbată tot sanatoriul. Acest lucru va promova sănătatea pacienţilor. Toate aceste lucruri trebuie conduse cu grijă şi cu rugăciune. Domnul vede dificultăţile care trebuie depăşite şi El va fi ajutorul vostru. [...]

Variaţi meniul

Ieri v-am scris unele lucruri care nu aş vrea deloc să vă încurce. Poate că am scris prea mult în legătură cu importanţa de a avea un meniu generos în sanatoriile noastre. Am vizitat mai multe instituţii medicale în care cantitatea de mâncare nu era atât de generoasă pe cât ar fi trebuit să fie. După cum bine ştiţi, când îngrijim de cei bolnavi, nu trebuie să urmăm un regim standard, ci trebuie să variem adesea meniul şi să pregătim mâncarea în moduri diferite. Cred că [287] Domnul vă va da tuturor o bună judecată în pregătirea alimentelor.

Letter 37, 1904

428. Cei care vin la sanatoriile noastre pentru tratament ar trebui să beneficieze de o cantitate îndestulătoare de mâncare bine gătită. Mâncarea pusă înaintea lor trebuie neapărat să fie mult variată faţă de cât ar fi necesar într-o familie obişnuită. Alimentaţia să fie de o asemenea natură, încât să se facă o impresie bună asupra oaspeţilor. Aceasta este o chestiune de mare importanţă. Clientela unui sanatoriu va fi mai numeroasă dacă se va oferi o cantitate generoasă de alimente apetisante.

Iarăşi şi iarăşi m-am ridicat de la mesele sanatoriului nostru înfometată şi nemulţumită. Am vorbit cu cei care răspundeau de instituţiile acestea şi le-am spus că dieta de acolo trebuia să fie mai generoasă, iar mâncarea mai apetisantă. Le-am spus să-şi pună la lucru inventivitatea pentru a face schimbarea necesară în modul cel mai bun. Le-am spus să-şi aducă aminte că poate ceea ce satisface gustul celor ce au adoptat reforma sănătăţii nu ar fi potrivit deloc pentru cei care au mâncat întotdeauna articole alimentare de lux — după cum sunt numite. Multe se pot învăţa din mesele preparate şi servite într-un restaurant dietetic administrat cu succes. [...]

Evitaţi extremele

Dacă nu acordaţi multă atenţie acestei chestiuni, clientela va scădea în loc să crească. Există pericolul de a cădea în extreme în reforma alimentară.

Noaptea trecută, vorbeam în vis cu doctorul __. I-am spus: „Trebuie să dai încă dovadă de grijă în privinţa extremelor în dietă. Nu trebuie să mergi în extreme nici în ceea ce te priveşte, nici în privinţa

mâncării pentru ajutoarele şi pacienţii de la sanatoriu. Pacienţii plătesc un preţ bun pentru întreţinerea lor şi ar trebui să aibă un meniu generos. Unii pot veni la sanatoriu într-o stare care să reclame o strictă tăgăduire a apetitului şi cel mai simplu meniu, dar, pe măsură ce sănătatea lor se ameliorează, ar trebui să li se ofere din belşug
[288] mâncare hrănitoare."

S-ar putea să fiţi surprinşi că vă scriu acest lucru, dar noaptea trecută am fost învăţată că o schimbare a dietei va aduce o mare schimbare în privinţa clientelei voastre. Este nevoie de o alimentaţie mai generoasă.

Letter 127, 1904

429. La sanatoriu trebuie să se vegheze împotriva primejdiei de a cădea în extreme în dietă. Nu ne putem aştepta ca oamenii din lume să accepte de îndată ceea ce poporul nostru a deprins în ani de zile. Sunt şi acum mulţi pastori de-ai noştri care nu practică reforma sănătăţii, în ciuda luminii pe care au avut-o. Nu ne putem aştepta ca aceia care nu-şi dau seama de necesitatea de a fi cumpătaţi în ce priveşte dieta, care nu au avut nici o experienţă practică în această privinţă, să facă dintr-o dată pasul cel mare care desparte satisfacerea plăcerii de a mânca de dieta cea mai strictă în reforma sănătăţii.

Celor care vin la sanatoriu trebuie să li se ofere mâncare sănătoasă, pregătită în modul cel mai sănătos posibil, consecvent cu principiile corecte. Nu ne putem aştepta de la ei să trăiască exact cum trăim noi. Schimbarea ar fi prea mare. Şi în rândurile noastre sunt prea puţini aceia care trăiesc abţinându-se atât de mult cât a crezut doctorul__ că este înţelept să o facă. Schimbările nu trebuie făcute brusc atunci când pacienţii nu sunt pregătiţi pentru ele.

Mâncarea pusă înaintea pacienţilor ar trebui să fie de aşa natură, încât să le facă o impresie favorabilă. Ouăle pot fi pregătite în foarte multe feluri. Plăcinta de lămâie nu ar trebui interzisă.

S-a reflectat prea puţin şi s-a depus insuficient efort hotărât pentru a face mâncarea gustoasă şi hrănitoare. Nu dorim ca sanatoriul să rămână fără pacienţi. Nu-i putem întoarce pe bărbaţi şi femei de la calea greşită pe care au apucat, dacă nu-i tratăm cu înţelepciune.

Angajaţi cea mai bună bucătăreasă cu putinţă şi nu limitaţi dieta la ceea ce ar fi pe gustul unora care sunt reformatori rigizi în dome-

niul sănătăţii. Dacă pacienţilor nu li s-ar da decât această hrană, ei s-ar dezgusta din pricină că nu are gust. Nu în felul acesta trebuie câştigate la adevăr sufletele în sanatoriile noastre. Să se ia aminte la avertizările pe care Domnul le-a dat fratelui şi sorei __, în legătură cu extremele în dietă. Am fost instruită să spun că doctorul __ trebuie să-şi schimbe alimentaţia şi să consume mâncare mai hrănitoare. Se [289] poate să se evite gătitul prea bogat şi să se facă totuşi o mâncare gustoasă. Ştiu că fiecare extremă în dietă care este adusă în sanatoriu va dăuna reputaţiei instituţiei. [...]

Există un mod de a combina şi de a prepara alimentele care le va face şi sănătoase, şi nutritive. Cei care răspund de bucătărie în sanatoriile noastre ar trebui să înţeleagă modul în care să facă aceasta. Problema trebuie tratată din punct de vedere biblic. Este un lucru aşa de grav acela de a jefui trupul de aportul nutritiv necesar! Prepararea mâncării în cel mai bun mod cu putinţă trebuie să devină o ştiinţă.

[Alte declaraţii privind extremele în dieta din sanatoriu — 324, 331]

Influenţa raţiilor reduse sau a mâncării neîmbietoare

Letter 61, 1886

430. Ei trebuie să primească [...] o hrană de cea mai bună calitate, sănătoasă şi foarte diversificată. Dacă aceia care au avut obiceiul să-şi satisfacă apetitul cu orice articol alimentar de lux se retrag în acest loc liniştit şi descoperă de la prima lor masă că vor avea o alimentaţie săracă, asupra minţii lor se va aşterne de îndată impresia că lucrurile pe care le-au auzit despre adventişti — că trăiesc atât de sărăcăcios şi că se înfometează singuri până la moarte — sunt adevărate. O singură masă cu porţii reduse va face mai mult pentru discreditarea instituţiei decât pot face influenţele folosite în toate direcţiile pentru a contracara acest lucru. Dacă putem spera vreodată să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde se află şi să-i ridicăm la nivelul unei diete rezonabile în cadrul reformei sănătăţii, nu trebuie să începem punând înaintea lor o dietă radicală. Pe masă trebuie puse feluri de mâncare gătite frumos şi alimente bune şi gustoase din abundenţă, căci altfel aceia care se gândesc atât de mult la ceea

ce mănâncă vor crede că vor muri sigur de foame. Dorim să avem feluri de mâncare preparate într-un mod îmbietor.

Alimentele cu carne nu sunt o parte a meniului sanatoriului

Letter 37, 1904

431. Am primit instrucţiuni cu privire la folosirea cărnii la sanatoriile noastre. Carnea trebuie exclusă din dietă, iar locul ei ar trebui luat de o mâncare sănătoasă, gustoasă, preparată în aşa fel încât să
[290] fie apetisantă.

Letter 45, 1903

432. Frate şi soră __, vreau să aduc înaintea voastră, pentru a fi judecate de voi înşivă, câteva puncte ce mi-au fost descoperite de la prima ocazie în care s-au ridicat dificultăţi legate de chestiunea înlăturării alimentelor din carne de pe mesele instituţiilor noastre medicale. [...]

Am fost instruită clar de către Domnul că alimentele din carne nu trebuie puse înaintea pacienţilor în sălile de mese din sanatoriile noastre. Mi-a fost dată lumina că pacienţii puteau consuma carne dacă, după ce ascultau prelegerile din salonul mare, încă ne cereau să le dăm astfel de alimente; dar că, în asemenea cazuri, masa trebuia luată în camerele lor. Toate ajutoarele trebuie să renunţe la consumul de carne. Dar, aşa cum s-a declarat mai înainte, dacă, după ce ştiu că nu se poate pune carnea animalelor pe mesele din sala comună, câţiva pacienţi cer vehement carne, daţi-le cu seninătate în camerele lor ceea ce cer.

Obişnuiţi, cum sunt mulţi, cu folosirea cărnii, nu este surprinzător să se aştepte să o vadă pe masa sanatoriului. S-ar putea să găsiţi că este nerecomandabilă afişarea meniului, dând o listă a alimentelor care vor fi puse pe masă; căci absenţa cărnii din regimul alimentar poate părea un obstacol formidabil pentru cei care se gândesc să devină clienţi ai sanatoriului.

Mâncarea să fie pregătită aşa încât să fie gustoasă şi să fie servită în mod atrăgător. Va fi nevoie să se pregătească mai multe feluri de mâncare decât ar fi necesar dacă s-ar servi carne. Pot fi furnizate şi alte lucruri, astfel încât să se poată renunţa la carne. Unii pot să folosească lapte şi smântână.

Nici o recomandare a alimentelor din carne

MS 64, 1901

433. Am fost învăţată că doctorii care consumă carne şi o prescriu pacienţilor lor nu ar trebui angajaţi în instituţiile noastre pentru că ei, lucru hotărât, nu reuşesc să-i educe pe pacienţi să renunţe la ceea ce îi face să se simtă rău. Doctorul care consumă şi recomandă carnea nu raţionează de la cauză la efect şi, în loc să acţioneze ca unul care redă sănătatea, el îl face pe pacient, prin propriul său exemplu, să-şi satisfacă apetitul pervertit. [291]

Medicii angajaţi la instituţiile noastre ar trebui să fie reformatori în această privinţă şi în toate celelalte. Mulţi pacienţi suferă de pe urma greşelilor făcute în alimentaţie. Ei au nevoie să li se arate calea cea bună. Însă cum poate face acest lucru un medic care consumă carne? Prin deprinderile lui greşite, el îşi frânează lucrarea şi îşi prejudiciază calitatea de a fi de folos.

Mulţi din pacienţii de la sanatoriile noastre au judecat singuri chestiunea consumului de carne şi, dorind ca facultăţile lor fizice şi mintale să nu aibă de suferit, şi-au scos carnea din regimul alimentar. Astfel, ei au obţinut o ameliorare a relelor care le-au torturat vieţile. Mulţi dintre cei ce nu sunt de credinţa noastră au devenit reformatori pe tărâmul sănătăţii pentru că au văzut, dintr-un punct de vedere egoist, importanţa înfăptuirii acestui lucru. Mulţi au luat poziţie cu conştiinciozitate în favoarea aplicării reformei sănătăţii în alimentaţie şi îmbrăcăminte. Vor continua adventiştii de ziua a şaptea să urmeze practicile nesănătoase? Vor continua ei să nesocotească porunca: „Fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva: să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu“?

Prevedere în privinţa prescrierii unei diete fără carne

Letter 54, 1896

434. Trebuie să se cerceteze în amănunt lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra subiectului bolii şi cauzelor ei; căci ceea ce îi afectează pe oameni sunt obiceiurile greşite ale satisfacerii apetitului şi ignorarea nepăsătoare a îngrijirii corespunzătoare a corpului. Ar trebui să fie avute în vedere deprinderi legate de curăţenie şi grijă în ce priveşte ceea ce introducem în gură.

Nu trebuie să prescrii faptul de a nu se folosi niciodată carnea, ci să educi mintea şi să laşi ca lumina să strălucească în aceasta. Conştiinţa fiecăruia să se trezească în ce priveşte simţul de autoconservare şi puritatea personală împotriva oricărei pofte pervertite. [...]

Trebuie să fim atenţi cu această chestiune a consumului de carne. Când o persoană face trecerea de la alimentaţia stimulativă cu carne la dieta cu fructe şi legume va fi întotdeauna la început o senzaţie de slăbiciune şi lipsă de vitalitate şi mulţi aduc acest lucru ca un argument pentru necesitatea unei alimentaţii cu carne. Însă acest rezultat este chiar argumentul care ar trebui folosit în favoarea renunţării la
[292] o dietă cu carne.

Nu trebuie să se impună ca schimbarea să se facă dintr-o dată, mai cu seamă în cazul acelora care sunt suprasolicitaţi continuu de munca fizică. Conştiinţa să fie educată, voinţei să i se dea energie, iar schimbarea poate fi făcută mai repede şi de bună voie.

Tuberculoşii care merg cu paşi siguri către mormânt nu ar trebui să facă schimbări deosebite în această privinţă, ci ar trebui avut grijă să se facă rost de carnea celor mai sănătoase animale care pot fi găsite.

Persoanele cu tumori care le macină viaţa nu ar trebui împovărate cu problema dacă ar trebui sau nu să renunţe la consumul de carne. Fiţi cu băgare de seamă să nu luaţi hotărâri severe în legătură cu această chestiune. Cazul respectiv nu va fi ajutat prin impunerea schimbărilor, ci se va face rău principiilor legate de renunţarea la consumul de carne. Organizaţi prelegeri în salonul mare. Educaţi mintea, dar nu forţaţi pe nimeni; căci o asemenea reformă, făcută sub presiune, este lipsită de orice valoare. [...]

Este nevoie să se prezinte tuturor studenţilor şi medicilor — şi prin aceştia şi altora — că toate animalele creaţiei sunt mai mult sau mai puţin bolnave. Carnea bolnavă nu este rară, este ceva obişnuit. Toate fazele de boală sunt aduse în organismul uman prin consumul cărnii animalelor moarte. Slăbiciunea şi neputinţa care se produc ca o consecinţă a schimbării dietei cu carne vor fi curând biruite, iar medicii ar trebui să înţeleagă faptul că nu trebuie să facă din excitaţia dată de consumul de carne un lucru esenţial pentru sănătate şi energie. Toţi cei care o părăsesc în cunoştinţă de cauză, după ce se

vor fi obişnuit cu această schimbare, vor avea sănătate în tendoane şi muşchi.

Letter 231, 1905

435. Doctoriţa __ m-a întrebat dacă aş sfătui, în vreo împrejurare anume, să se bea supă de găină în cazul în care cineva este bolnav şi nu poate introduce nimic altceva în stomac. Am răspuns: „Sunt persoane care mor de tuberculoză şi care, dacă cer supă de găină, ar trebui să o primească. Dar eu aş fi foarte precaută“. Exemplul dat nu ar trebui să prejudicieze un sanatoriu sau să fie preluat ca scuză de către unii care cred că şi cazul lor reclamă aceeaşi dietă. Am întrebat-o pe doctoriţa __ dacă avea un astfel de caz la sanatoriu. A spus: „Nu; dar am o soră la sanatoriul din __, care este foarte slăbită. Are [293] crize de slăbiciune şi leşin, dar poate mânca găină gătită“. Am spus: „Cel mai bun lucru ar fi să o iei de la sanatoriu. [...] Lumina care mi-a fost dată este aceea că, dacă sora de care îmi spui ar îmbrăţişa şi şi-ar cultiva gustul pentru mâncarea sănătoasă, toate aceste crize de slăbiciune şi leşin ar dispărea“.

Ea şi-a cultivat imaginaţia; vrăjmaşul a profitat de slăbiciunea ei corporală, iar mintea ei nu este întărită pentru a lupta cu greutăţile vieţii de zi cu zi. Lucrul de care are ea nevoie este o cură bună prin sfinţirea minţii, o sporire a credinţei şi o slujire activă pentru Hristos. Are nevoie, de asemenea, să-şi pună la lucru musculatura prin lucru practic în aer liber. Exerciţiul fizic va fi pentru ea unul dintre cele mai mari binecuvântări ale vieţii ei. Ea nu trebuie să fie o bolnavă, ci o femeie sănătoasă, cu o minte sănătoasă, pregătită să-şi facă partea bine şi cu nobleţe.

Tot tratamentul care poate fi dat acestei surori nu va avea decât un avantaj minim dacă nu-şi va face şi ea partea. Trebuie să-şi întărească muşchii şi nervii prin muncă fizică. Nu are de ce să fie o invalidă, ba poate chiar să muncească bine, cu sârguinţă.

[Recunoaşterea stărilor de urgenţă — 699, 700]

„Să n-o lăsaţi să apară“

Letter 84, 1898

436. M-am întâlnit cu doctorii şi cu fratele__ şi am vorbit cu ei preţ de aproape două ceasuri, eliberându-mi sufletul. Le-am spus

că au fost ispitiţi şi că au cedat ispitei. Pentru a-şi asigura clientela, ei voiau să stabilească o masă cu mâncăruri cu carne şi apoi aveau să fie ispitiţi să meargă şi mai departe, folosind ceaiul, cafeaua şi drogurile. [...] Am spus, vor veni ispite prin cei care şi-au satisfăcut pofta pentru carne, şi dacă astfel de persoane au legătură cu Health Home, vor prezenta ispite pentru a sacrifica principiul. Nu trebuie să existe precedentul servirii cărnii. Aşa, nu va fi nevoie să se elimine carnea — pentru că aceasta nu va fi apărut niciodată pe masă. [...] Fusese folosit argumentul că puteau avea carne la masă până când se puteau educa să n-o mai folosească. Însă pe măsură ce aveau să vină noi şi noi pacienţi, aceeaşi scuză avea să permanentizeze consumul
[294] de carne. Nu, să n-o lăsaţi să apară pe masă nici măcar o dată. Atunci se vor armoniza prelegerile voastre legate de chestiunea cărnii cu solia pe care ar trebui s-o purtaţi.

Servirea cafelei, a ceaiului şi a alimentelor din carne în camerele pacienţilor

Letter 213, 1902

437. În sanatoriile noastre [...] nu trebuie servite deloc ceaiul, cafeaua sau mâncărurile din carne, în afară de cazul deosebit în care pacientul doreşte hotărât acest lucru, şi atunci articolele alimentare respective ar trebui servite în camera acestuia.

Ceaiul, cafeaua şi alimentele din carne nu trebuie să fie prescrise

(1896) E. from U.T., pp. 4,5

438. Medicii nu sunt angajaţi pentru a prescrie pacienţilor o alimentaţie cu carne, pentru că tocmai această dietă i-a îmbolnăvit. Căutaţi pe Domnul. Când Îl găsiţi, veţi fi blânzi şi smeriţi cu inima. Nu veţi mai trăi — fiecare în parte — cu carnea animalelor moarte şi nu veţi mai pune nici o bucăţică în gura copiilor voştri. Nu veţi prescrie carne, ceai sau cafea pentru pacienţii voştri, ci veţi organiza discuţii în salonul mare, arătând necesitatea unei alimentaţii simple. Veţi îndepărta lucrurile vătămătoare din meniul vostru.

Când medicii de la instituţiile noastre, după ani de instruire primită de la Domnul, le dau educaţie prin precept şi exemplu personal

în direcţia folosirii unei alimentaţii cu carne celor pe care-i au în grijă, ei se descalifică pentru poziţia de administratori ai instituţiilor noastre sanitare. Domnul nu dă lumină asupra reformei sănătăţii pentru ca aceasta să fie trecută cu vederea de către aceia care ocupă poziţii de influenţă şi autoritate. Domnul gândeşte şi intenţionează exact ceea ce spune şi El trebuie să fie onorat în ceea ce spune. Urmează să fie dată lumină asupra acestor subiecte. Chestiunea dietei are nevoie de o cercetare minuţioasă, iar prescripţiile ar trebui făcute în conformitate cu principiile sănătăţii.

[Vezi „Reforma alimentară progresivă în instituţiile adventiste de ziua a şaptea“ — 720-725]

Alcoolul nu trebuie să fie servit

(1902) 7T 95

439. Noi nu construim sanatorii pentru a servi drept hoteluri. Primiţi în sanatoriile noastre numai pe aceia care doresc să se conformeze principiilor bune, pe aceia care acceptă alimentele pe care le [295]
putem pune — cu conştiinciozitate — înaintea lor. Dacă am îngădui pacienţilor să aibă băuturi alcoolice în camerele lor sau dacă ar fi să le servim carne la masă, nu le-am putea da ajutorul pe care ar trebui să-l primească venind la sanatoriile noastre. Trebuie să facem cunoscut faptul că, din principiu, noi excludem articolele de felul acesta din sanatoriile şi restaurantele noastre. Nu dorim noi să vedem pe semenii noştri scăpaţi de boli şi infirmităţi şi bucurându-se de sănătate şi putere? Atunci, să ne străduim să fim tot atât de sinceri faţă de principii cum e acul magnetic faţă de pol.

Feluri de mâncare ce stimulează apetitul

Letter 54, 1907

440. Nu putem modela dintr-o dată mintea celor lumeşti ca să primească principiile reformei sănătăţii; de aceea, nu trebuie să fixăm reguli prea severe în legătură cu dieta pacienţilor. Când vin la sanatoriu, pacienţii din lume trebuie să facă o schimbare majoră în alimentaţia lor; şi, pentru ca aceştia să simtă schimbarea cât mai puţin posibil, ar trebui introduse cele mai bune articole culinare

pregătite sănătos şi puse pe masă cele mai gustoase şi apetisante feluri de mâncare. [...]

De vreme ce plătesc pentru masă, cazare şi tratament, pacienţii au dreptul să primească o mâncare pregătită în modul cel mai gustos. Raţiunea acestui lucru este evidentă. Când pacienţii sunt lipsiţi de alimente cu carne, organismul simte schimbarea. Există un sentiment de descurajare şi vor cere ca dieta lor să fie liberă. Mâncărurile trebuie pregătite în aşa fel, încât să îmbie apetitul şi să fie plăcute la privit.

Mâncăruri pentru bolnavi

Letter 171, 1903

441. Pacienţii trebuie să primească o dietă bogată, dar ar trebui avut grijă la prepararea şi combinarea alimentelor pentru cei bolnavi. Masa de la sanatoriu nu poate fi pregătită exact în acelaşi mod ca masa de la restaurant. Este foarte important în faţa cui punem alimentele: înaintea oamenilor sănătoşi, care pot digera aproape
[296] orice, vorbind de domeniul alimentar, sau înaintea bolnavilor.

Există primejdia de a oferi o dietă prea sumară celor care vin de la o alimentaţie atât de bogată, încât poate încuraja lăcomia. Meniul trebuie să fie generos. În acelaşi timp însă trebuie să fie simplu. Ştiu că mâncarea poate fi pregătită într-un mod simplu şi să fie totuşi atât de gustoasă, încât să fie chiar şi pe placul celor care au fost obişnuiţi cu un meniu mai bogat.

Fructele să fie puse din abundenţă pe masă. Sunt bucuroasă pentru faptul că puteţi pune pe mesele sanatoriului fructe proaspete din propriile livezi. Acesta este cu adevărat un mare avantaj.

[Nu oricine poate consuma legume — 516]

Educaţia primită la masa de la sanatoriu

Letter 71, 1896

442. În pregătirea mâncării, razele aurii de lumină trebuie să fie păstrate mereu strălucitoare, învăţându-i pe cei care stau la masă cum să trăiască. Această educaţie urmează de asemenea să fie dată celor care vizitează Casa de Sănătate, pentru a putea lua de aici principiile reformatoare.

Letter 73, 1905

443. Prepararea mâncării pentru pacienţii de la sanatoriu necesită o mare atenţie. Unii vin din familii în care mesele sunt încărcate zilnic la refuz cu mâncare bogată şi ar trebui să se depună toate eforturile pentru a se pune înaintea lor alimente care să fie atât apetisante, cât şi hrănitoare.

Care să recomande reforma sănătăţii

Domnul doreşte ca instituţia la care activezi să fie unul dintre cele mai plăcute şi dătătoare de satisfacţie locuri din lume. Vreau să acorzi o grijă deosebită furnizării pentru pacienţi a unei diete care să nu le pună în primejdie sănătatea şi care să recomande, în acelaşi timp, principiile noastre referitoare la reforma sănătăţii. Acest lucru poate fi făcut şi, o dată făcut, va produce o impresie favorabilă asupra minţii pacienţilor. Pentru ei va fi un fapt educaţional, arătându-le avantajul vieţuirii sănătoase, care este mai presus de propriul lor mod de trai. Şi când părăsesc instituţia, vor duce cu ei un raport care îi va influenţa şi pe alţii să meargă acolo. [297]

Masa celui care dă ajutor

Letter 54, 1896

444. Arăţi prea puţină grijă şi tratezi cu prea multă uşurătate povara de a furniza o masă ordonată şi îndestulătoare pentru muncitorii tăi. Ei sunt cei care au nevoie de o raţie alimentară abundentă, proaspătă şi sănătoasă. Ei sunt supra-solicitaţi continuu; vitalitatea lor trebuie să fie păstrată. Principiile lor ar trebui să fie educate. Ei, dintre toţi cei din sanatoriu, ar trebui să primească din belşug hrana cea mai bună, cea mai sănătoasă şi dătătoare de forţe. Mesele ajutoarelor voastre nu ar trebui să fie aprovizionate cu carne, ci cu o cantitate îmbelşugată de fructe bune, cereale şi legume pregătite într-un mod plăcut, sănătos. Neglijenţa ta de a face acest lucru ţi-a sporit venitul cu un preţ aproape la fel de mare ca acela plătit de lucrătorii tăi cu tăria şi sufletele lor. Acest lucru nu a fost pe placul Domnului. Influenţa întregului meniu nu recomandă principiile tale celor care stau la masa ajutoarelor.

Bucătarul, un misionar medical

Letter 100, 1903

445. Obţineţi cel mai calificat ajutor în gătit, pe cât posibil. Dacă mâncarea este pregătită în aşa fel încât reprezintă o povară pentru organele digestive, să fiţi siguri că este nevoie de cercetare. Mâncarea poate fi preparată în aşa fel, încât să fie şi sănătoasă, şi gustoasă.

MS 93, 1901

446. Bucătarul de la sanatoriu trebuie să fie un desăvârşit reformator în domeniul sănătăţii. Un om nu este convertit dacă apetitul şi alimentaţia nu se armonizează cu mărturisirea de credinţă.

Bucătarul de la sanatoriu trebuie să fie un misionar medical bine pregătit. Să fie o persoană capabilă, în stare să facă singur experimente culinare. El nu trebuie să se mărginească la reţete. Domnul ne iubeşte şi nu vrea să ne facem singuri rău, luându-ne după reţete nesănătoase.

La fiecare sanatoriu vor fi unii care se vor plânge de mâncare, spunând că nu le prieşte. Ei trebuie să fie educaţi cu privire la relele provocate de o dietă nesănătoasă. Cum ar putea mintea să fie limpede
[298] în timp ce stomacul suferă?

Letter 37, 1901

447. În sanatoriul nostru ar trebui să fie un bucătar care înţelege foarte bine lucrarea, unul care să aibă o judecată bună, care poate face experimente culinare, care nu va introduce în mâncăruri acele lucruri care ar trebui evitate.

Letter 331, 1904

448. Aveţi un bucătar care poate prepara mâncăruri pe care pacienţii să nu aibă altceva de făcut decât să le accepte ca fiind superioare dietei cu care au fost obişnuiţi? Cel care se ocupă de gătit într-un sanatoriu ar trebui să fie în stare să facă nişte combinaţii alimentare sănătoase şi apetisante, iar aceste combinaţii culinare trebuie să fie în mod necesar mai bogate întrucâtva decât mănânc eu sau tu.

MS 88, 1901

449. Cel care ocupă poziţia de bucătar are un loc de extremă responsabilitate. Ar trebui să fie pregătit în spiritul economiei şi să-şi dea seama că nici un pic de mâncare nu trebuie irosită. Hristos a zis: „Strângeţi firimiturile care au rămas, ca să nu se piardă nimic.“ Cei care sunt angajaţi în orice departament al lucrării de la sanatoriu să ia aminte la această învăţătură. Educatorii trebuie să înveţe economia şi s-o predea ajutoarelor nu numai prin precept, ci şi prin exemplu. [299]

[300]

[301]

Capitolul 17 — Dieta, un remediu raţional

Agenţii vindecători ai naturii
MS 86, 1897

450. Este important să descoperim avantajul faptului de a ţine un regim în caz de boală. Toţi ar trebui să înţeleagă ce să facă pentru ei înşişi.

(1885) 5T 443

451. Există multe căi de a practica arta vindecării, dar este o singură cale pe care cerul o aprobă. Remediile lui Dumnezeu sunt agenţii cei simpli ai naturii, care nu vor pune prea mult la încercare şi nu vor slăbi organismul prin propriile lor puteri. Aerul curat şi apa, curăţenia, o dietă potrivită, curăţia vieţii şi o încredere fermă în Dumnezeu sunt remedii din lipsa cărora mor mii de oameni, şi totuşi, aceste remedii devin demodate, pentru că folosirea lor îndemânatică cere o muncă pe care oamenii nu o apreciază. Aerul proaspăt, exerciţiul, apa curată şi curăţenia sunt mijloace plăcute, la îndemâna tuturor şi care necesită cheltuieli mici; dar medicamentele sunt scumpe, atât în ceea ce priveşte cheltuirea mijloacelor, cât şi în efectele produse asupra organismului.

(1905) M.H. 127

452. Aerul curat, lumina soarelui, cumpătarea, odihna, exerciţiul fizic, dieta corespunzătoare, folosirea apei, încrederea în puterea divină — acestea sunt adevăratele remedii. Fiecare om ar trebui să aibă cunoştinţe despre mijloacele de refacere ale organismului şi despre modul în care să le folosească. Este foarte important, chiar esenţial, să înţelegi principiile implicate în tratarea celor bolnavi, cât şi să ai o pregătire practică în acest scop, lucru care îl va ajuta pe cel cunoscător să folosească în mod corect aceste informaţii.

Pentru folosirea remediilor naturale este necesar un volum mare de efort şi îngrijire, pe care mulţi nu îl agreează. Procesul de vindecare şi restabilire iniţiat de forţele vitale ale corpului este treptat, iar acest proces i se pare lent celui nerăbdător. Cel care a cedat îngăduinţelor nocive are nevoie să facă sacrificii. Până la urmă însă, se va vedea că forţele vitale ale organismului, nestingherite, îşi duc până la capăt lucrarea cu înţelepciune şi eficienţă. Cei care rămân statornici în ascultarea faţă de legile după care lucrează acestea vor culege răsplata în sănătate trupească şi mintală. [302]

(1890) C.T.B.H. 160

453. Medicii îi sfătuiesc adesea pe pacienţi să viziteze alte ţări, să meargă la vreun izvor de apă minerală sau să traverseze oceanul pentru a-şi recâştiga sănătatea, când, în nouă cazuri din zece, dacă ar mânca în mod cumpătat şi s-ar angaja cu un spirit voios în exerciţiu fizic sănătos, ei şi-ar redobândi sănătatea şi ar face economie de timp şi bani. Exerciţiul fizic şi folosirea din plin a aerului şi razelor de soare — binecuvântări pe care cerul le-a revărsat asupra tuturor — vor da în multe cazuri viaţă şi tărie bolnavului vlăguit.

Unele lucruri pe care le putem face pentru noi înşine

Letter 35, 1890

454. În legătură cu ceea ce putem face pentru noi înşine, există un subiect care reclamă un studiu atent, precaut.

Trebuie să mă cunosc pe mine însămi, trebuie să devin o ucenică permanentă, învăţând cum să am grijă de această clădire, trupul pe care mi l-a dat Dumnezeu, pentru a o putea păstra în cea mai bună stare de sănătate. Trebuie să mănânc acele lucruri care vor fi pentru binele meu fizic cel mai mare şi trebuie să am o grijă deosebită pentru ca îmbrăcămintea mea să fie în aşa fel, încât să asigure o circulaţie sănătoasă a sângelui. Nu trebuie să mă privez de exerciţiu fizic şi de aer. Trebuie să beneficiez de toată lumina solară pe care pot s-o obţin. Trebuie să am înţelepciune să fiu o păzitoare credincioasă a trupului meu.

Trebuie să fiu foarte neînţeleaptă să intru într-o cameră răcoroasă când sunt transpirată; ar trebui să mă dovedesc o ispravnică neînţeleaptă ca să stau în curent şi să mă expun astfel, încât să răcesc. Ar

trebui să fiu neînţeleaptă să stau cu picioarele şi mâinile reci şi să trimit înapoi sângele, de la extremităţi la creier sau la organele interne. Ar trebui să-mi protejez întotdeauna picioarele în vreme umedă. Ar trebui să mănânc cu regularitate din cele mai sănătoase alimente, care să producă sânge de cea mai bună calitate, şi nu ar trebui să lucrez în mod necumpătat, dacă stă în puterea mea să fac aceasta. Iar când încalc legile pe care le-a stabilit Dumnezeu în făptura mea, am datoria de a mă pocăi, de a mă reforma şi de a atinge starea cea mai favorabilă, cu asistenţa doctorilor pe care i-a dat Dumnezeu — aerul curat, apa curată şi lumina solară vindecătoare, preţioasă. [303]

Apa poate fi folosită în multe feluri pentru a uşura suferinţa. Mai multe înghiţituri de apă curată caldă (o jumătate de litru, mai mult sau mai puţin) luate înainte de a mânca nu vor face niciodată rău, ci vor fi mai degrabă de folos.

Credinţa şi faptul de a mânca şi a bea corect

Letter 5, 1904

455. Cei ce sunt bolnavi să facă tot ce stă în puterile lor, prin practici corespunzătoare în ce priveşte mâncatul, băutul, modul de a se îmbrăca şi exerciţiul fizic făcut cu chibzuinţă, pentru a-şi asigura restabilirea sănătăţii. Pacienţii care vin la sanatoriile noastre să fie învăţaţi să coopereze cu Dumnezeu în ce priveşte căutarea sănătăţii. „Voi sunteţi ogorul lui Dumnezeu, clădirea lui Dumnezeu.“ Dumnezeu a făcut nervii şi muşchii pentru a putea fi folosiţi. Nefolosirea maşinăriei umane este ceea ce aduce suferinţă şi boală.

(1867) 1T 561

456. Cei care-i tratează pe bolnavi ar trebui să înainteze în lucrarea lor importantă cu o puternică încredere în Dumnezeu — că binecuvântările Sale vor însoţi mijloacele pe care le-a oferit cu atâta mărinimie şi asupra cărora, din milă, ne-a atras atenţia ca popor, cum ar fi aerul curat, curăţenia, o dietă sănătoasă, perioade corecte de muncă şi odihnă şi folosirea apei.

Remediile raţionale în sanatorii

Letter 79, 1905

457. Lumina care mi-a fost dată este aceea că trebuie înfiinţat un sanatoriu şi că ar trebui renunţat la tratamentul medicamentos în cadrul acestuia şi folosite metode de tratament simple şi raţionale pentru vindecarea bolii. Urmează ca oamenii să fie învăţaţi în această instituţie cum să se îmbrace, să respire şi să mănânce în mod corespunzător — cum să prevină boala prin obiceiuri de vieţuire corectă.

MS 49, 1908

458. În sanatoriile noastre, noi susţinem folosirea remediilor simple. Ne pronunţăm împotriva folosirii medicamentelor, căci acestea otrăvesc fluxul sangvin. În aceste instituţii trebuie oferită o învăţătură rezonabilă cu privire la modul de a mânca, de a bea, de a ne îmbrăca şi de a vieţui în aşa fel încât să ne putem păstra sănătatea. [304]

Letter 73a, 1896

459. Nu se face caz de chestiunea reformei sănătăţii aşa cum trebuie şi cum se va întâmpla în viitor. O alimentaţie simplă şi absenţa totală a medicamentelor — lăsând firea naturală să recupereze energiile irosite ale trupului — ar face ca sanatoriile noastre să fie mult mai eficiente în redarea sănătăţii celor bolnavi.

O dietă ca remediu

(1864) Sp. Gifts IV, 133-135

460. Faptul de a ne îngădui să mâncăm prea des şi în cantităţi prea mari suprasolicită organele digestive şi provoacă organismului o stare febrilă. Sângele se umple cu impurităţi şi apoi apar tot felul de boli. Se cheamă un medic, care prescrie vreun medicament care uşurează pe moment durerile, dar care nu vindecă boala. Acesta poate schimba forma bolii, dar adevăratul rău a crescut de zece ori. Firea naturală făcea tot ce putea mai bine pentru a elibera organismul de impurităţile acumulate şi, dacă ar fi fost lăsată să lucreze singură, ajutată de binecuvântările obişnuite ale cerului, cum ar fi aerul şi apa curată, ar fi survenit o vindecare rapidă şi sigură.

Suferinzii care se află în astfel de cazuri pot face pentru ei înşişi ceea ce alţii nu pot face pentru ei la fel de bine. Ar trebui să înceapă

prin a lua greutatea pe care au pus-o cu forţa asupra firii naturale. Ar trebui să îndepărteze cauza. Postiţi un timp scurt şi daţi stomacului şansa de a se odihni. Reduceţi starea febrilă a organismului prin aplicarea apei cu grijă şi pricepere. Aceste eforturi vor ajuta firea naturală, în luptele ei, să cureţe organismul de impurităţi. Însă, în general, persoanele care suferă devin nerăbdătoare. Nu sunt dispuse să folosească tăgăduirea de sine şi să sufere puţin de foame. [...]

Folosirea apei nu poate ajuta decât puţin dacă pacientul nu simte necesitatea unei stricte supravegheri a dietei sale.

Mulţi trăiesc încălcând legile sănătăţii şi nu cunosc legătura care există între sănătatea lor şi obiceiurile lor de a mânca, de a bea şi de a lucra. Ei nu vor fi treziţi la realitatea adevăratei lor stări până când firea lor naturală nu va protesta — prin dureri şi suferinţe ale
[305] organismului — împotriva abuzurilor de pe urma cărora suferă.

Chiar şi atunci, dacă suferinzii ar începe lucrarea aşa cum se cuvine şi vor recurge la mijloacele simple pe care le-au neglijat — folosirea apei şi a unei diete corespunzătoare -, firea naturală va avea exact ajutorul pe care-l pretinde şi pe care ar fi trebuit să-l primească mult timp înainte. Dacă această cale este urmată, pacientul se va însănătoşi, în general, fără să fie slăbit.

(1905) M.H. 235

461. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi uşurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preţ de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare uşurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abstinenţă alimentară totală, urmată de o alimentaţie simplă, moderată, a dus la însănătoşire prin propriul efort recuperativ al organismului. O alimentaţie simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulţi suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate.

Cumpătarea strictă, un remediu pentru boală

(1905) M.H. 114

462. Când un medic vede un pacient care suferă din pricina unei boli cauzate de faptul că a mâncat şi a băut în mod necorespunzător sau de alte obiceiuri greşite şi totuşi neglijează să-i spună aceasta, el îi face un rău semenului său. Beţivii, împătimiţii, cei dedaţi la desfrâu, toţi trebuie să constituie pentru medic motivul pentru care acesta să declare lămurit, răspicat, că suferinţa este rezultatul păcatului. Cei care înţeleg principiile vieţii ar trebui să se străduiască în mod sincer să dezrădăcineze cauzele bolii. Văzând lupta neîncetată împotriva durerii, depunând eforturi constante pentru a uşura suferinţa, cum ar putea medicul să rămână netulburat? Este el binevoitor şi milostiv dacă nu îi învaţă pe oameni stricta cumpătare ca remediu pentru boală?

Cea mai bună hrană de care este nevoie

MS 93, 1901

463. Medicii ar trebui să vegheze cu rugăciune, dându-şi seama că ocupă o poziţie de mare responsabilitate. Ar trebui să le prescrie [306]
pacienţilor hrana cea mai potrivită pentru ei. Această mâncare ar trebui să fie pregătită de cineva care este conştient de faptul că ocupă o poziţie extrem de importantă, în măsura în care se cere ca mâncarea bună să producă un sânge bun.

[Măslinele ca laxativ — 614, 615]
[Valoarea ouălor ca remediu — 628, 629, 631] [307]

[308]

[309]

Capitolul 18 — Fructele, cerealele şi legumele

Partea I — Fructele

O binecuvântare în fructele proaspete
Letter 157, 1900

464. **Sunt** atât de recunoscătoare lui Dumnezeu că, atunci când Adam şi-a pierdut căminul din Eden, El nu a îndepărtat posibilitatea aprovizionării cu fructe.

(1902) 7T 126

465. Domnul doreşte ca aceia care trăiesc în ţări în care se pot obţine fructe proaspete în cea mai mare parte a anului să se trezească şi să folosească binecuvântarea pe care o au în fructele acestea. Cu cât depindem mai mult de fructele proaspete, aşa cum sunt, culese din pom, cu atât mai mare va fi binecuvântarea.

(1902) 7T 134

466. Ar fi bine pentru noi să gătim mai puţin şi să consumăm mai multe fructe în starea lor naturală. Să-i învăţăm pe oameni să mănânce din belşug struguri, mere, pere, piersici proaspete, cum şi tot felul de alte fructe ce pot fi procurate. Acestea să fie pregătite pentru iarnă prin conservare, folosind pe cât posibil sticlele în locul cutiilor de tablă.

[Fructele sunt o mâncare excelentă, ne scutesc de mult gătit — 546]

(1870) 2T 373

467. Pentru un stomac dispeptic, puteţi pune pe mesele voastre fructe de tot felul, dar nu prea multe la o masă.

MS 43, 1908

468. Ar trebui să recomandăm îndeosebi fructele ca fiind un agent dătător de viaţă. Dar nici chiar fructele nu ar trebui consumate după o masă plină de alte alimente.

Letter 12, 1887

469. Legumele şi fructele de sezon, pregătite într-un mod atrăgător, vor fi folositoare dacă sunt de cea mai bună calitate, nearătând nici cel mai mic semn de degradare, ci fiind sănătoase şi neafectate de vreo boală sau putreziciune. Consumarea de fructe şi legume degradate, care fermentează în stomac şi provoacă otrăvirea sângelui, este cauza pentru care mor mai mulţi oameni decât ne imaginăm. [310]

Letter 103, 1896

470. O provizie simplă, dar bogată de fructe reprezintă alimentul cel mai bun care poate fi pus înaintea celor ce se pregătesc pentru lucrarea lui Dumnezeu.

[Fructele şi cerealele, alimentele celor care se pregătesc pentru a fi luaţi la cer — 488, 515]

O parte a unei alimentaţii adecvate

(1905) M.H. 296

471. Cerealele, fructele, nucile şi legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase şi mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistenţă şi o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă şi mai stimulatoare nu le poate da.

[Fructele, cerealele şi legumele cu lapte şi smântână, cea mai sănătoasă alimentaţie — 487]

[Legumele pe masa E. G. White — Apendice I:4, 8, 15]

MS 27, 1906

472. În cereale, fructe, legume şi nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăţa cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii.

[Fructele, o parte a unei alimentaţii corespunzătoare — 483, 486, 513]

[Proviziile bogate ale naturii: fructe, nuci şi cereale — 485]

[Fructele, o parte integrantă a alimentelor vegetariene — 399, 400, 403, 404, 407, 810]

O alimentaţie temporară pe bază de fructe

(1905) M.H. 235

473. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi uşurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preţ de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare uşurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abstinenţă alimentară totală, urmată de o alimentaţie simplă, moderată, a dus la însănătoşire prin propriul efort recuperativ al organismului. O alimentaţie simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulţi suferinzi că drumul îngust al
[311] tăgăduirii de sine este drumul către sănătate.

Înlocuirea alimentelor dăunătoare

Letter 145, 1904

474. În instituţiile noastre medicale ar trebui dată o învăţătură clară cu privire la cumpătare. Pacienţilor ar trebui să li se arate răul provocat de băuturile îmbătătoare şi binecuvântările abţinerii totale de la alcool. Ar trebui să li se ceară să renunţe la lucrurile care le-au distrus sănătatea şi în locul acestora ar trebui să se pună din abundenţă fructe. Pot fi obţinute portocale, lămâi, prune uscate, piersici şi multe alte feluri de fructe; căci pământul Domnului este productiv dacă se depune un efort hotărât.

(1905) M.H. 305

475. Nu mâncaţi foarte sărat, evitaţi folosirea murăturilor şi a alimentelor condimentate, mâncaţi fructe din abundenţă, iar iritaţia

care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet.

[Să ia locul cărnii — 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[Să ia locul deserturilor — 546]

[Nu se bucură de aprecierea celor care sunt obişnuiţi cu alimente grele şi foarte asezonate — 563]

[Să ia locul consumului mare de porridge — 490, 499]

Conservarea şi uscarea

(1905) M.H. 299

476. Oriunde fructele cresc din abundenţă, ar trebui să fie pregătită o rezervă îndestulătoare pentru iarnă prin conservarea sau uscarea acestora. Fructele mici, ca stafidele, agrişele, căpşunile, zmeura şi murele, pot fi cultivate cu succes în multe locuri în care sunt folosite prea puţin şi unde creşterea lor este neglijată.

Ori de câte ori este cu putinţă, pentru conservarea fructelor în gospodărie ar trebui folosite mai degrabă recipientele din sticlă decât cele din tablă. Este îndeosebi necesar ca fructele destinate conservării să fie în stare bună. Folosiţi puţin zahăr şi fierbeţi fructele numai cât să asiguraţi buna lor păstrare. Astfel pregătite, ele sunt un înlocuitor excelent pentru fructele proaspete.

Oriunde pot fi obţinute la preţuri moderate fructe uscate, cum ar fi stafidele, prunele, merele, perele, caisele şi piersicile, se va descoperi că ele pot fi folosite ca articole alimentare principale cu mult mai multă libertate decât se obişnuieşte, cu cele mai bune rezultate pentru sănătatea şi vigoarea tuturor felurilor de muncitori. [312]

Letter 195, 1905

477. Sucul de mere, servit într-un pahar, este sănătos şi gustos. Dacă pot fi obţinute, din pere şi cireşe se poate face un suc foarte bun pentru iarnă.

Letter 5, 1870

478. Dacă nu ai altceva şi poţi face rost de mere, eşti asigurat în ce priveşte subiectul fructe. [...] Nu cred că este esenţială o varietate

de fructe, însă acestea trebuie strânse cu grijă şi conservate la timpul lor pentru a fi folosite atunci când nu se găsesc mere. Merele sunt superioare, ca înlocuitor, oricăror alte fructe.

Proaspete din livadă şi din grădină

MS 114, 1902

479. Mai avem de câştigat un avantaj prin continuarea cultivării fructelor pe lângă sanatoriile noastre. Pot fi obţinute astfel fructe fără urmă de stricăciune şi proaspete din pomi, pentru a fi folosite la masă.

MS 13, 1911

480. Familiile şi instituţiile ar trebui să înveţe să facă mai mult în ce priveşte cultivarea şi ameliorarea solului. Dacă oamenii ar cunoaşte valoarea produselor pe care le aduce pământul — pe fiecare la timpul lor -, s-ar face eforturi mai sârguitoare pentru cultivarea lui. Toţi ar trebui să cunoască valoarea deosebită a fructelor şi legumelor proaspete din livadă şi din grădină. Pe măsură ce numărul pacienţilor şi al studenţilor creşte, va fi necesar mai mult teren. Ar putea fi plantată viţă-de-vie, făcând astfel cu putinţă ca instituţia respectivă să-şi producă propriii struguri. Livada de portocali din acel loc ar fi un avantaj.

[Importanţa de a cultiva fructe şi legume pentru masă — 519]

[Fructele şi legumele consumate la aceeaşi masă — 188, 190, 722]

[Folosirea fructelor la masa Ellenei G. White — Apendice I:4, 9, 15, 22, 23]

[Fructele în meniul de la sanatoriu — 441]

[Folosirea fructelor la masa ajutoarelor — 444, 651]

[Fructele în dieta de la întâlnirile de tabără — 124, 765]

[Să fie incluse într-o alimentaţie simplă pentru oaspeţi — 129]

[Fructele, un aliment hrănitor şi gustos — 204, 503]

[313] [Roşiile, recomandate de E. G. White — Apendice I:16, 22, 23]

Partea a II-a — Cerealele

Într-o alimentaţie aleasă de Creator

(1905) M.H. 296

481. Cerealele, fructele, nucile şi legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase şi mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistenţă şi o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă şi mai stimulatoare nu le poate da.

[Pentru context, vezi 111]

(1905) M.H. 313

482. Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale şi legume la mâna a doua; căci animalul primeşte din aceste lucruri nutrienţii care produc creşterea. Viaţa care era în cereale şi legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim!

[Poporul să fie adus înapoi la alimentaţia pe bază de fructe, legume şi cereale — 515]

O parte a unei diete adecvate

(1905) M.H. 316

483. Este o greşeală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite şi ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele, împreună cu fructele, nucile şi legumele au toate proprietăţile nutritive pentru a face un sânge bun.

MS 27, 1906

484. În cereale, fructe, legume şi nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăţa cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii.

[Conţine proprietăţile nutritive necesare—513]

Existente din abundenţă

(1905) M.H. 297

485. Rezerva abundentă a naturii în ce priveşte fructele, nucile şi cerealele este îndestulătoare şi, an după an, produse-le tuturor
[314] ţărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilităţile sporite de transport. Ca urmare, multe articole alimentare care erau privite acum câţiva ani ca un lux costisitor sunt acum la îndemâna tuturor, ca alimente de folosinţă curentă.

(1905) M.H. 299

486. Dacă planificăm cu înţelepciune, ne putem asigura ceea ce va promova sănătatea în modul cel mai înalt, aproape în orice ţară. Diferitele preparate din orez, grâu, porumb şi ovăz sunt exportate aproape pretutindeni şi de asemenea fasolea, mazărea şi lintea. Acestea, împreună cu fructele indigene sau de import şi varietatea de legume care sunt cultivate în fiecare localitate dau ocazia alegerii unei diete complete, fără folosirea cărnii.

[Cerealele, una din bogăţiile naturale care se găsesc din abundenţă — 503]

Pregătite corect

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

487. Fructele, cerealele şi legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente şi grăsimi de tot felul, constituie, împreună cu laptele sau smântâna, cea mai sănătoasă alimentaţie. Ele hrănesc trupul şi oferă intelectului o putere de rezistenţă şi o vigoare care nu sunt produse de un efect stimulativ.

[Pentru context, vezi 137]

(1869) 2T 352

488. Cerealele şi fructele pregătite fără grăsime şi într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luaţi la cer.

[Să ne educăm să trăim cu fructe, cereale şi legume — 514]

[Cerealele, o parte integrantă a alimentelor vegetariene — 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Porridge — fierturile groase de cereale

(1905) M.H. 301

489. Cerealele folosite pentru porridge sau „mush“ ar trebui gătite timp de mai multe ore. Însă alimentele moi sau lichide sunt mai puţin hrănitoare decât alimentele uscate, care au nevoie de o bună mestecare.

Y.I., 31 mai 1894

490. Unii cred cu sinceritate că o alimentaţie corectă constă mai cu seamă în consumul de porridge. Faptul de a mânca porridge ca aliment de bază nu va asigura sănătatea organelor digestive; căci [315] acesta este prea lichid. Promovaţi consumul de fructe, legume şi pâine.

[A mânca prea mult porridge este o greşeală — 499]

Fiertura de graham

(1871) 2T 603

491. Puteţi face o fiertură de graham. Dacă făina de graham este prea mare, cerneţi-o şi adăugaţi lapte când este aproape fierbinte,. Aceasta va fi o mâncare extrem de sănătoasă şi gustoasă pentru tabără.

Să ia locul cărnii

(1905) M.H. 316, 317

492. Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinit de o varietate de cereale, nuci, legume şi fructe, care vor fi şi nutritive, şi gustoase. [...] Locul cărnii ar trebui să fie luat de alimente hrănitoare necostisitoare.

[Acestea să ia locul cărnii — 765]

[Carnea nu este necesară acolo unde sunt fructe, cereale şi nuci — 138]

[Să fie incluse într-o dietă simplă pentru oaspeţi — 129]

[Folosirea cerealelor la masa lucrătorilor — 444, 651]

[Pe masa E. G. White — Apendice I:15-23]

[Pacienţii de la sanatorii să fie învăţaţi cum să le folosească — 767]

Partea a III-a — Pâinea

Toiagul vieţii

MS 34, 1899

493. Religia le va determina pe mame să facă pâine de cea mai bună calitate. [...] Pâinea trebuie să fie bine coaptă, şi în exterior, şi în interior. Sănătatea stomacului pretinde ca aceasta să fie uşoară şi uscată. Pâinea este cu adevărat toiagul vieţii şi de aceea trebuie ca fiecare bucătăreasă să exceleze în producerea ei.

Religie într-o pâine bună

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 117

494. Unele femei nu simt că este o datorie religioasă faptul de a pregăti alimentele aşa cum se cuvine; din această cauză, nu încearcă
[316] să înveţe cum s-o facă. Ele

o lasă să se acrească înainte de a o coace, iar bicarbonatul de sodiu adăugat pentru a remedia neatenţia bucătăresei face ca pâinea să fie total nepotrivită pentru stomacul omului. Este nevoie de gândire şi grijă pentru a face pâine bună. Însă este mai multă religie într-o franzelă bună decât cred mulţi.

(1868) 1T 684

495. Este o datorie religioasă pentru orice fată şi femeie creştină să înveţe de îndată să facă pâine bună, gustoasă, din făină de grâu nerafinată. Mamele ar trebui să-şi ia fetele cu ele în bucătărie încă de când sunt foarte mici şi să le înveţe arta de a găti.

[Este indispensabilă cunoştinţa de a face pâine — 822]

Folosirea bicarbonatului de sodiu la pâine

(1905) M.H. 300-302

496. Folosirea bicarbonatului de sodiu sau a prafului de copt la facerea pâinii este dăunătoare şi inutilă; bicarbonatul de sodiu produce inflamarea stomacului şi deseori otrăveşte întregul organism. Multe gospodine gândesc că nu pot face o pâine bună fără folosirea bicarbonatului, dar acest lucru este o eroare. Dacă s-ar strădui să deprindă nişte metode mai bune, pâinea lor ar fi mai hrănitoare şi, pentru cei care au un gust natural, ar fi mult mai gustoasă.

[Folosirea prafului de copt la pâine — vezi „Bicarbonatul de sodiu şi praful de copt“, 565, 569]

Folosirea laptelui la pâinea crescută cu drojdie

În cazul pâinii crescute sau făcute cu drojdie, nu ar trebui folosit laptele în locul apei. Folosirea laptelui este o cheltuială în plus şi face pâinea mult mai puţin hrănitoare. Pâinea făcută cu lapte nu se păstrează proaspătă atât de mult ca aceea făcută cu apă şi fermentează mai repede în stomac.

Pâinea caldă crescută cu drojdie

Pâinea ar trebui să fie uşoară şi proaspătă. Nici cel mai uşor miros de acru nu ar trebui tolerat. Pâinile ar trebui să fie mici şi atât de bine coapte, încât, pe cât este posibil, germenii din drojdie să fie distruşi. Când este fierbinte sau foarte proaspătă, pâinea crescută, de orice fel ar fi, este greu de digerat. Nu ar trebui să fie pusă niciodată pe masă. Această regulă nu se aplică şi la pâinea făcută cu aluat nefermentat. [317]
Chiflele proaspete făcute din făină integrală, fără drojdie sau aluat crescut, şi coapte într-un cuptor bine încins sunt şi hrănitoare, şi gustoase. [...]

Zwieback

Zwieback, sau pâinea coaptă de două ori, este unul din alimentele cele mai uşor de digerat şi mai gustoase. Pâinea crescută, obişnuită, să fie tăiată în felii şi uscată într-un cuptor cald, până când orice urmă de umezeală a dispărut. Apoi să fie rumenită uşor peste tot. Într-un loc uscat, această pâine poate fi păstrată mult mai mult decât pâinea obişnuită, iar dacă este reîncălzită înainte de a fi folosită, va fi la fel de proaspătă ca atunci când a fost făcută.

[Zwieback este bună pentru masa de seară — 273]

[Zwieback în dieta E.G. White — Apendice I:22]

Pâinea veche este preferabilă pâinii proaspete

Letter 142, 1900

497. Pâinea cu o vechime de două sau trei zile este mai bună decât cea proaspătă. Pâinea uscată în cuptor reprezintă unul dintre cele mai sănătoase articole alimentare.

Relele care vin de la pâinea acră

(1868) 1 T 681-684

498. Adesea găsim pâine graham grea, acră şi coaptă numai parţial. Aceasta din cauza lipsei de interes pentru a învăţa şi a neglijenţei de a împlini sarcina importantă a bucătăresei. Alteori, găsim pâinişoare dulci sau chifle — uscate, nu coapte — şi alte lucruri de acelaşi fel. Şi atunci bucătăresele vă vor zice că se descurcă foarte bine în vechiul stil de a găti, dar, de fapt, familiilor lor nu le place pâinea graham; căci ar muri de foame dacă ar trăi în felul acesta.

Mi-am spus mie însămi: nu mă mir de acest lucru. Felul în care pregătiţi mâncarea o face să nu fie deloc gustoasă. Consumarea acestor feluri de alimente te îmbolnăveşte sigur de dispepsie. Aceste biete gospodine şi cei care trebuie să mănânce mâncarea gătită de ele îţi vor spune cu gravitate că reforma sănătăţii nu le prieşte.

Stomacul nu are puterea de a transforma pâinea săracă, grea şi acră în pâine bună; însă această pâine stricată va transforma
[318] stomacul sănătos într-unul bolnav. Cei care consumă o astfel de mâncare ştiu că pierd din putere. Nu există oare o cauză? Unele din aceste persoane pretind că ţin reforma sănătăţii, însă nu fac acest lucru. Ele nu ştiu să gătească. Pregătesc prăjituri, cartofi, pâine graham şi apoi acest cerc închis se repetă, abia dacă există o variaţie, iar organismul nu este întărit. Aceştia socotesc că este o pierdere de timp să-ţi propui să dobândeşti o experienţă desăvârşită în pregătirea sănătoasă şi gustoasă a hranei. [...]

În multe familii găsim dispeptici şi adesea motivul este pâinea deficitară. Stăpâna casei consideră că aceasta nu trebuie aruncată şi ei o mănâncă. Aşa trebuie să procedăm cu pâinea rea? O veţi

introduce în stomac pentru ca acesta să o transforme în sânge? Are stomacul puterea să transforme pâinea acră în pâine dulce? Pâinea grea în pâine uşor digerabilă? Pâinea mucegăită în pâine bună? [...]

Multe dintre soţiile şi mamele care nu au o educaţie corespunzătoare şi cărora le lipseşte iscusinţa în materie de gătit vin zilnic înaintea familiilor lor cu hrană prost pregătită care distruge în mod sigur organele digestive, produce un sânge de calitate slabă şi adesea determină crize acute ale unor boli inflamatorii, ducând la moarte prematură. Mulţi au fost aduşi în pragul morţii mâncând pâine grea, acrită. Mi-a fost povestită o întâmplare despre o fată angajată care a făcut pâine nefrământată bine, acră. Pentru a scăpa de ea şi pentru a tăinui cele făcute, ea a aruncat-o celor doi porci, foarte mari. În dimineaţa următoare gospodarul şi-a găsit porcii morţi, iar când a examinat troaca, a găsit bucăţi din acea pâine grea, nefrământată bine. A pus întrebări şi fata a recunoscut ce a făcut. Ea n-avea idee că o asemenea pâine poate avea un atare efect asupra porcului. Dacă pâinea nefrământată bine, acră, ucide porcii — care pot devora şerpi cu clopoţei şi aproape orice lucru urâcios -, ce efect va avea ea asupra acelui organ sensibil al omului, stomacul?

Avantajele folosirii pâinii şi a altor alimente solide

MS 3, 1897

499. Când se face schimbarea de la o dietă cu carne la o alimentaţie vegetariană, ar trebui să avem multă grijă să punem la masă articole alimentare bine gătite, preparate cu înţelepciune. A mânca prea mult porridge este o greşeală. Hrana uscată care trebuie să fie [319] mestecată este pe departe preferabilă. Preparatele vegetariene sunt o binecuvântare în această privinţă. Pâinea neagră bună şi chiflele, preparate într-un mod simplu, dar cu toate acestea cu un mare efort, vor fi sănătoase. Pâinea nu ar trebui să aibă niciodată un gust — cât de uşor — de acru. Ar trebui coaptă până când este foarte, foarte bine făcută. În felul acesta, se va evita situaţia de a avea o pâine necoaptă şi cu cocă prin ea.

Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-o manieră sănătoasă, sunt mai bune decât terciurile sau porridge-ul. Fructele consumate cu o pâine bine coaptă sau veche de două, trei zile sunt o masă mai sănătoasă decât cu pâine proaspătă. Acestea,

printr-o mestecare lentă şi completă, vor oferi tot ce îi este necesar organismului.

[Pâine bună în locul alimentelor complexe—312]

Biscuiţii fierbinţi

(Scris în 1884) E. from U.T., p. 2

500. Biscuiţii fierbinţi şi alimentele din carne nu au nimic în comun cu principiile reformei sănătăţii.

Letter 72, 1896

501. Biscuiţii fierbinţi făcuţi cu bicarbonat sunt adesea unşi cu unt şi consumaţi ca aliment preferat; însă organele digestive slăbite nu pot simţi decât abuzul la care au fost supuse.

Letter 3, 1884

502. Ne-am întors în Egipt mai degrabă decât am înaintat spre Canaan. Să nu răsturnăm această ordine de lucruri? Să nu avem o mâncare sănătoasă, simplă pe mesele noastre? Să nu ne debarasăm de biscuiţii calzi, care nu fac decât să provoace dispepsie?

[O cauză a dispepsiei — 720]

Pâinişoare de graham şi chifle

The Review and Herald, 8 mai 1883

503. Biscuiţii calzi, crescuţi cu bicarbonat de sodiu sau praf de copt, nu ar trebui să apară niciodată pe mesele noastre. Asemenea alimente compuse sunt nepotrivite pentru a fi introduse în stomac. Pâinea crescută, caldă, de orice fel ar fi, este greu de digerat. Pâinişoarele de graham, care sunt atât sănătoase, cât şi gustoase, pot
[320] fi făcute din făină integrală, amestecată cu apă curată rece şi lapte. Însă este greu să-i învăţăm simplitatea pe cei din poporul nostru. Când le recomandăm pâinişoarele de graham, prietenii noştri ne spun: „A, da, ştim să facem“. Suntem foarte dezamăgiţi când acestea se ivesc crescute cu praf de copt sau cu lapte acru şi bicarbonat de sodiu. Aceştia nu dau nici o dovadă că înfăptuiesc o reformă.

Făina integrală, amestecată cu apă curată moale şi lapte, dă cele mai bune pâinişoare de graham din care am mâncat vreodată. Dacă apa este tare, folosiţi mai mult lapte dulce sau adăugaţi un ou la aluat. Pâinişoarele ar trebui să fie coapte în profunzime într-un cuptor bine încins, care să fie alimentat de un foc constant.

Pentru a face chifle, folosiţi apă moale şi lapte sau puţină smântână; faceţi o cocă tare şi împletiţi-o ca pentru sărăţele. Coaceţi-le pe grătarul cuptorului. Acestea sunt dulci şi delicioase. Este nevoie să fie bine mestecate, lucru care este o binefacere atât pentru dinţi, cât şi pentru stomac. Produc un sânge bun şi dau puteri. Cu o asemenea pâine şi cu fructe din belşug, cu legumele şi fructele care abundă în ţara noastră, nu trebuie să ne dorim delicatese mai mari.

Pâinea integrală este mai bună decât pâinea albă

(1868) 2T 68

504. Pâinea din făină albă rafinată nu poate furniza organismului hrana pe care o veţi găsi în pâinea de grâu nedecorticat. Folosirea obişnuită a pâinii din grâu decorticat nu poate păstra organismul în stare de sănătate. Amândoi aveţi ficatul inactiv. Folosirea făinii albe agravează dificultăţile cu care vă luptaţi.

(1905) M.H. 300

505. Pentru a face pâine, făina albă rafinată nu este cea mai indicată. Folosirea ei nu este nici sănătoasă, nici economică. Pâinii făcute din făină rafinată îi lipsesc elementele nutritive care pot fi găsite în pâinea făcută din făină integrală. Ea este cauza frecventă a constipaţiei şi a altor stări nesănătoase.

[Făina integrală sau graham cea mai bună pentru trup — 171, 495, 499, 503]

[Cerealele să fie folosite în stare naturală — 481]

[Pâinea graham în dieta de la întâlnirile de tabără — 124]

[Faptul de a face o pâine bună din făină integrală este o îndatorire religioasă — 392] [321]

Pâinea poate fi făcută şi dintr-o varietate de cereale

Letter 91, 1898

506. Făina obţinută exclusiv din grâu nu este cea mai potrivită pentru o dietă continuă. Un amestec de făină de grâu, ovăz şi secară ar fi mai hrănitor decât făina din grâu, cu proprietăţile sale nutritive eliminate din ea.

Pâine dulce

Letter 363, 1907

507. Rareori apar pe masa noastră aluaturile şi prăjiturile dulci. Cu cât se consumă mai puţine alimente dulci, cu atât mai bine; acestea provoacă deranjamente la stomac, aducând nerăbdarea şi nervozitatea celor care se obişnuiesc să le consume.

Letter 37, 1901

508. Este bine să nu se pună zahăr în biscuiţi. Unora le plac îndeosebi biscuiţii cei mai dulci, dar aceştia reprezintă un lucru nociv pentru organele digestive.

[Biscuiţii îndulciţi — 410]

[Pâinea nu este pe placul celor obişnuiţi cu mâncăruri bogate şi foarte asezonate — 563]

Partea a IV-a — Legumele

Legume proaspete, pregătite simplu

MS 13, 1911

509. Toţi ar trebui să aibă cunoştinţă de valoarea deosebită a fructelor şi legumelor proaspete din livadă şi grădină.

[Încurajaţi consumarea legumelor — 490]

[Nu există delicatesă mai mare — 503]

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

510. Împreună cu lapte şi smântână, fructele, cerealele şi legumele pregătite într-un mod simplu, fără condimente şi grăsimi de orice fel, constituie cea mai sănătoasă dietă. Ele hrănesc trupul şi dau intelectului o vigoare şi o putere de a rezista pe care nu le poate oferi o dietă stimulativă.

[Fructele, cerealele şi legumele sunt bune pentru oaspeţi — 129]
[Pericolul de a folosi legume degradate — 469]
[Întinate prin folosirea grăsimii la preparare — 320]
[În dieta aleasă de Creator — 471]
[Un element constitutiv al alimentelor vegetariene — 403, 404, 407, 810] [322]

MS 3, 1897

511. Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-un mod sănătos, sunt mai bune decât fierturile moi sau porridge.

(1909) 9T 162

512. Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puţin lapte, smântână sau înlocuitori.

O parte a unei diete complete

Letter 70, 1896

513. Cerealele simple, roadele pomilor şi legumele au toate calităţile nutritive necesare producerii unui sânge bun. O dietă cu carne nu poate face acest lucru.
[Parte a unei diete adecvate — 483, 484, 486]

Legume din belşug

Letter 3, 1884

514. Suntem zidiţi din ceea ce mâncăm. Să întărim noi pasiunile animalice, consumând carnea animalelor? În loc să educăm gustul să adore o dietă grosieră, este momentul oportun să ne învăţăm să trăim cu fructe, cereale şi legume. [...] Poate fi oferită o varietate de feluri simple de mâncare — fără carne. Bărbaţii robuşti trebuie să aibă din belşug legume, fructe şi cereale.
[Pentru masa ajutoarelor — 444, 651]
[Să ia locul cărnii — 492, 649, 765, 795]
[Să ia locul alimentelor grele, bogate — 312]

[Nu sunt agreate de aceia care sunt obişnuiţi să încalce legile firii — 204, 563]

[Dieta cu carne reprezintă legume la mâna a doua — 482]

Letter 72, 1896

515. Domnul intenţionează să-i aducă pe cei din poporul Său înapoi la traiul întemeiat pe fructe simple, legume şi cereale.

Unii nu pot mânca legume

Letter 45, 1903

516. Într-o instituţie medicală sunt de satisfăcut gusturi variate. Unii pretind ca legumele să fie bine pregătite pentru a veni în în-
[323] tâmpinarea nevoilor lor deosebite. Alţii nu au reuşit să folosească legumele fără a suferi consecinţele.

Cartofii irlandezi şi cei dulci

Letter 322, 1905

517. Nu credem că sunt sănătoşi cartofii prăjiţi, căci în pregătirea lor se foloseşte mai multă sau mai puţină grăsime sau unt. Cartofii buni, copţi sau fierţi, serviţi cu smântână şi un praf de sare, sunt cei mai sănătoşi. Rămăşiţele de cartofi irlandezi şi cartofi dulci se pregătesc cu puţină smântână şi sare şi sunt copţi din nou — nu prăjiţi; sunt excelenţi.

Fasolea, un aliment sănătos

(1871) 2T 603

518. Un alt fel de mâncare simplă, dar sănătoasă, este fasolea fiartă sau coaptă. Puneţi o anumită cantitate din acestea cu apă, adăugaţi lapte sau smântână şi faceţi o ciorbă.

Creşterea şi conservarea legumelor

Letter 5, 1904

519. Mulţi nu văd importanţa faptului de a avea pământ pe care să-l lucreze şi de a cultiva fructe şi legume pentru ca mesele lor să fie alimentate cu aceste lucruri. Sunt instruită să spun fiecărei familii şi fiecărei comunităţi: Dumnezeu vă va binecuvânta când vă veţi duce până la capăt mântuirea voastră, cu frică şi cutremur, temându-vă ca nu cumva, tratându-vă trupul cu nechibzuinţă, să stricaţi planul Domnului pentru voi.

[Toţi ar trebui să fie familiarizaţi cu valoarea fructelor şi legumelor proaspete din livadă şi grădină — 480]

Letter 195, 1905

520. Ar trebui să se ia măsuri pentru obţinerea unei provizii de porumb dulce uscat. Dovlecii pot fi uscaţi şi folosiţi cu succes în timpul iernii pentru a face plăcinte.

Verdeţurile şi roşiile în alimentaţia Ellenei G. White

Letter 31, 1901

521. Te referi la alimentaţia mea. Nu am devenit atât de mult deprinsă cu un anumit lucru încât să nu mai pot fi în stare să consum orice altceva. În ce priveşte materialul referitor la verdeţuri însă, nu ar trebui să-ţi faci nici o grijă; căci, după câte ştiu, în partea de ţară în [324] care locuieşti există multe feluri de produse vegetale pe care le pot folosi ca verdeţuri. Voi putea obţine frunzele de la măcrişul galben, păpădiile tinere şi muştar. Vor fi într-o cantitate cu mult mai mare acolo — şi de o calitate superioară — decât am putea obţine noi în Australia. Şi dacă nu ar mai fi nimic altceva, există totuşi producţiile cerealiere.

Letter 10, 1902

522. Mi-am pierdut pofta de mâncare cu ceva timp înainte să mă duc în Răsărit. Acum însă mi-a revenit; şi îmi este tare foame când vine vremea mesei. Verdeaţa de la scaiete, gătită bine şi asezonată

cu smântână sterilizată şi zeamă de lămâie, este foarte apetisantă. La o masă mănânc supă de roşii cu fidea, iar la cealaltă verdeţuri. Am început iarăşi să mănânc cartofi. Toată mâncarea pe care o am are un gust bun. Mă asemăn cu un bolnav de friguri care a fost aproape mort de foame şi mă aflu în primejdia de a mânca peste măsură.

Letter 70, 1900

523. Roşiile pe care le-aţi trimis au fost foarte frumoase şi gustoase. Găsesc că roşiile sunt cel mai bun articol alimentar pentru mine.

[Vezi de asemenea Apendice I:16, 22, 23]

Letter 363, 1907

524. Cât priveşte porumbul şi mazărea, am cules destul pentru noi şi vecinii noştri. Porumbul fraged îl uscăm pentru a-l folosi în timpul iernii; atunci, când avem nevoie de el, îl măcinăm la moară şi îl gătim. Din el se fac cele mai gustoase supe şi alte feluri de mâncare. [...]

Când vine timpul lor, avem struguri din belşug şi de asemenea prune şi mere, ceva cireşe, piersici, pere şi măsline, pe care le preparăm singuri. Cultivăm şi o mare cantitate de roşii. Nu mă scuz niciodată pentru mâncarea pe care o am pe masă. Nu cred că lui Dumnezeu Îi face plăcere ca noi să vorbim în felul acesta. Oaspeţii noştri mănâncă ceea ce mâncăm şi noi şi par să se bucure de meniul nostru.

[Porumbul, folosit de E. G. White — Apendice I:22, 23]

[Prudenţă în ce priveşte folosirea lui cu fructe — 188, 190]

[Prudenţă în ce priveşte folosirea legumelor împreună cu deserturile — 189, 722]

[325] [Porumbul în alimentaţia E. G. White — Apendice I:4, 8, 15]

[326]

[327]

Capitolul 19 — Deserturile

Partea I — Zahărul

MS 93, 1901

525. Zahărul nu este bun pentru stomac. Provoacă fermentaţie şi aceasta întunecă mintea şi creează o dispoziţie supărăcioasă.

(1905) M.H. 302

526. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze principale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele şi budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle şi zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui şi zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată.

[Vezi laptele şi zahărul — 533, 536]

[Folosiţi numai puţin la conservarea fructelor — 476]

[Puţin zahăr poate fi folosit — 550]

(1870) 2T 369, 370

527. Zahărul înfundă, blochează organismul. El îngreunează lucrarea maşinăriei vii.

A fost un caz în Montcalm County, Michigan, la care vreau să mă refer. Persoana era un bărbat nobil. Avea o înălţime de peste 1,80 m şi o înfăţişare plăcută. Eu am fost invitată să-l vizitez pe când era bolnav. Discutasem înainte cu el cu privire la modul lui de viaţă. „Nu-mi place cum arată ochii dumitale“, am spus eu. El consuma o mare cantitate de zahăr. L-am întrebat de ce făcea acest lucru. Mi-a spus că a renunţat la carne şi nu ştia ce o va înlocui aşa de bine ca zahărul. Hrana lui nu-l mulţumea, pur şi simplu pentru că soţia lui nu ştia să gătească.

Unii dintre voi vă trimiteţi fiicele, care au crescut până aproape de maturitate, la şcoală ca să înveţe ştiinţele înainte de a învăţa să

gătească, când aceasta ar trebui să fie de primă importanţă. Aici era o femeie care nu ştia să gătească; ea nu învăţase să prepare o hrană sănătoasă. Respectiva soţie şi mamă avea lipsuri în această importantă ramură a educaţiei şi drept rezultat hrana era slab pregătită,
[328] nefiind suficientă spre a întreţine cererile organismului. Zahărul era consumat în mod exagerat, lucru care a dat naştere la îmbolnăvirea întregului organism. Viaţa acestui bărbat a fost sacrificată fără să fie necesar, datorită relei pregătiri a mâncării.

Când am mers să-l văd pe acest bărbat, am încercat să-i spun, cum am putut mai bine, cum să facă şi, în curând, a început încetişor să se facă bine. Dar el s-a forţat în mod imprudent când nu era în stare, a mâncat cantităţi mici şi nu de bună calitate şi a fost doborât din nou. De data aceasta, nu mai avea nici o şansă. Organismul lui părea să fie un putregai de masă vie. El a murit ca victimă a unei hrane gătite sărăcăcios. El a încercat să pună zahărul în locul bunei pregătiri a mâncării, şi aceasta n-a făcut decât să înrăutăţească mai mult situaţia.

Adesea iau loc la mesele fraţilor şi surorilor şi văd că ei folosesc o mare cantitate de lapte şi zahăr. Acestea înfundă organismul, irită organele digestive şi afectează creierul. Tot ceea ce împiedică mişcarea activă a maşinăriei vii afectează foarte direct creierul. Şi, după lumina care mi-a fost dată, zahărul, când este folosit în exces, este mai vătămător decât carnea. Schimbările acestea trebuie făcute cu prudenţă şi subiectul trebuie tratat în aşa fel, încât să nu dezguste şi să-i umple de prejudecăţi pe cei pe care vrem să-i învăţăm şi să-i ajutăm.

[Pâini dulci şi biscuiţi — 410, 507, 508]

The Review and Herald, 7 ianuarie 1902

528. Nu ar trebui să ne lăsăm convinşi să punem în gură nimic care va aduce trupul într-o stare nesănătoasă, indiferent cât de mult ne place acel lucru. De ce? Pentru că suntem proprietatea lui Dumnezeu. Aveţi de dobândit o cunună, de câştigat cerul şi de evitat iadul. Atunci, pentru Hristos, vă întreb: Vreţi să vedeţi cum lumina străluceşte înaintea voastră, cu razele ei clare, distincte, şi apoi să vă întoarceţi de la ea şi să spuneţi: „Îmi place mult aceasta, îmi place mult aceea“? Dumnezeu cheamă pe fiecare dintre voi să înceapă să

facă planuri, să coopereze cu El în marea Sa grijă şi iubire, pentru a înălţa, înnobila şi sfinţi tot sufletul, trupul şi spiritul, pentru a putea fi împreună lucrători cu Dumnezeu. [...]

Este mai bine să lăsaţi dulciurile în pace. Daţi pace acelor deserturi puse pe masă. Nu aveţi nevoie de ele. Vă este necesară o minte limpede pentru a gândi după porunca lui Dumnezeu.

[Vezi Partea III — plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci]

[Să nu se dea bomboane nou-născuţilor — 346] [329]

Vânzarea de dulciuri şi alte alimente în zona taberei

Letter 25a, 1889

529. Cu ani în urmă, am avut o mărturie de mustrare pentru administratorii de la întâlnirile noastre de tabără care aduceau în această zonă şi vindeau celor din poporul nostru brânzeturi şi alte lucruri vătămătoare şi care ofereau spre vânzare bomboane, în timp ce eu mă trudeam să-i învăţ şi pe cei în vârstă, şi pe cei tineri să pună în cutia misionară banii pe care i-ar fi cheltuit pe bomboane şi să-şi înveţe astfel copiii să practice tăgăduirea de sine.

MS 87, 1908

530. Mi-a fost dată lumină în ce priveşte alimentele furnizate la întâlnirile noastre de tabără. Sunt uneori aduse în zona taberei alimente care nu se armonizează cu principiile reformei sănătăţii.

Dacă tot avem datoria de a umbla în lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu, trebuie să-i educăm pe cei din poporul nostru, tineri şi bătrâni, să renunţe la acele alimente care nu sunt mâncate decât pentru satisfacerea apetitului. Copiii noştri ar trebui învăţaţi să-şi refuze acele lucruri inutile, cum ar fi bomboanele, guma de mestecat, îngheţata şi alte nimicuri, pentru a putea pune în cutia tăgăduirii de sine banii economisiţi prin tăgăduire de sine — şi această cutie ar trebui să existe în fiecare cămin. Prin acest mijloc, vor fi economisite sume mici şi mari pentru cauza lui Dumnezeu.

Nu sunt puţini cei din poporul nostru care au nevoie de instruire în privinţa principiilor reformei sănătăţii. Există diferite dulciuri care au fost inventate de producătorii de alimente vegetariene şi care au fost recomandate ca fiind total inofensive; însă am de dat o mărturie

diferită în ceea ce-i priveşte. Acestea nu sunt cu adevărat sănătoase şi nu ar trebui promovată folosirea lor. Trebuie să păstrăm cu mai multă stricteţe o dietă simplă, formată din fructe, nuci, cereale şi legume.

În zona taberei să nu fie aduse alimente sau produse de cofetărie care să lucreze împotriva luminii date poporului nostru în privinţa reformei sănătăţii. Să nu ascundem sub aparenţe înşelătoare ispita de a ne îngădui apetitul, spunând că banii pe care-i obţinem prin vânzarea unor asemenea lucruri urmează să fie folosiţi pentru cheltuielile unei lucrări bune. Ar trebui să ne împotrivim cu hotărâre tuturor
[330] ispitelor de acest fel. Să nu ne convingem pe noi înşine să facem ceea ce nu-i este de folos unei persoane, sub pretextul că va ieşi ceva bun din acest lucru. Să învăţăm în mod individual ce înseamnă să avem tăgăduire de sine şi să fim totuşi misionari sănătoşi, activi.

Zahărul în dieta Ellenei G. White

Letter 5, 1870

531. Totul este simplu şi totuşi sănătos pentru că nu este combinat pur şi simplu la întâmplare. Noi nu avem zahăr pe masa noastră. Îndulcitorul de care depindem este reprezentat de mere, coapte sau fierte şi îndulcite după cum este necesar înainte de a fi servite la masă.

Letter 1, 1873

532. Am folosit întotdeauna puţin lapte şi ceva zahăr. Noi nu am condamnat niciodată acest lucru, nici în ceea ce am scris, nici în ceea ce am propovăduit. Avem convingerea că vitele vor deveni atât de bolnave, încât aceste lucruri vor fi totuşi părăsite, însă nu a venit încă vremea ca zahărul şi laptele să fie excluse cu totul de pe mesele noastre.

Partea a II-a — Laptele şi zahărul

(1870) 2T 368, 369

533. Şi acum, cu privire la lapte şi zahăr. Cunosc persoane care s-au speriat de reforma sănătăţii şi au spus că nu vor avea de-a face

cu ea, pentru că aceasta a vorbit împotriva folosirii libere a acestor lucruri. Schimbările trebuie făcute cu multă grijă şi ar trebui să acţionăm precaut şi cu înţelepciune. Noi dorim să urmăm acea cale care se va recomanda singură femeilor şi bărbaţilor inteligenţi ai ţării. Mari cantităţi de lapte şi zahăr mâncate împreună sunt vătămătoare. Ele umplu organismul de impurităţi. Animalele de la care se obţine laptele nu sunt întotdeauna sănătoase. Pot fi bolnave. La prima vedere, o vacă poate să arate bine dimineaţa şi să moară seara. Atunci, era bolnavă în acea dimineaţă, şi laptele ei era bolnav, dar voi nu ştiaţi acest lucru. Lumea animală este bolnavă. Carnea este îmbolnăvită. Dacă am putea şti că animalele sunt perfect sănătoase, aş recomanda ca oamenii să mănânce carne mai degrabă decât mari cantităţi de lapte şi zahăr. Aceasta n-ar produce vătămarea pe care o produc laptele şi zahărul. Zahărul înfundă, blochează organismul. [331] El îngreunează lucrarea maşinăriei vii.

(1870) 2T 370

534. Stau adesea la mesele fraţilor şi surorilor şi văd că aceştia folosesc o cantitate mare de lapte şi zahăr. Acestea astupă, înfundă organismul, irită organele digestive şi afectează creierul.

[Pentru context, vezi 527]

[C.T.B.H. 57] (1890) C.H. 154

535. Unii folosesc lapte şi o cantitate mare de zahăr la fierturile din cereale, gândind că împlinesc astfel reforma sănătăţii. Însă zahărul şi laptele combinate sunt susceptibile de a produce fermentaţie în stomac şi sunt astfel vătămătoare.

(1905) M.H. 302

536. Deosebit de dăunătoare sunt cremele şi budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle şi zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui şi zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată.

[Îngheţata — 530, 540]

[Prăjiturile mâncate cu lapte sau frişcă — 552]

Partea a III-a — Plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci

[Spec. Test. on Education, octombrie 1893] F.E. 227

537. Multe din deserturile pentru prepararea cărora se consumă atât de mult timp sunt nocive pentru sănătate.

O ispită pentru alimentaţia în exces

Letter 73a, 1896

538. La prea multe mese, după ce stomacul a primit deja tot ceea ce îi este necesar pentru a-şi împlini cum se cuvine lucrarea de a hrăni organismul, se serveşte un nou fel, constând în plăcinte, budinci şi siropuri cu arome puternice. [...] Mulţi, deşi au mâncat îndeajuns până atunci, vor depăşi limita şi vor lua şi ispititorul desert, care, cu toate acestea, este orice pentru ei, numai ceva bun, nu. [...] Ar fi o binecuvântare dacă s-ar renunţa la orice supliment prevăzut
[332] pentru desert.

(1864) Sp. Gifts IV 130

539. Pentru că aşa este moda, în armonie cu un apetit morbid, prăjituri grele, plăcinte, budinci şi toate lucrurile vătămătoare sunt înghesuite în stomac. Masa trebuie să fie încărcată variat, căci altfel apetitul stricat nu poate fi mulţumit. Dimineaţa, aceşti robi ai apetitului au adesea o respiraţie urât mirositoare şi limba încărcată. Ei nu se bucură de sănătate şi se miră de ce au suferinţe, dureri de cap şi tot felul de afecţiuni.

(1865) H. to L., ch. 1, p. 53

540. Familia omenească şi-a îngăduit o poftă crescândă pentru mâncare bogată, până când a devenit o modă să se îndese în stomac toate delicatesele posibile. Mai cu seamă la petrecerile de plăcere este satisfăcut apetitul, cu prea puţine reţineri. Se iau prânzuri bogate şi cine târzii, acestea constând în cărnuri foarte asezonate cu sosuri bogate, prăjituri grele, plăcinte, îngheţată etc.

(1865) H. to L., ch. 1, p. 54

541. Pentru că aşa e la modă, mulţi care sunt săraci şi depind de munca lor de zi cu zi vor fi în starea aceasta, plătind preţul cerut de pregătirea pentru oaspeţii lor a diferitelor feluri de prăjituri bogate, dulceţuri, plăcinte şi o diversitate de feluri de mâncare la modă, deşi acestea nu fac decât să-i vatăme pe cei care mănâncă din ele; şi aceasta când ei, în acelaşi timp, au nevoie de banii cheltuiţi astfel pentru a cumpăra haine pentru ei şi copiii lor. Acest timp petrecut cu gătitul mâncării numai pentru satisfacerea gustului pe socoteala stomacului ar trebui să fie devotat instruirii morale şi religioase a copiilor lor.

[Pentru context, vezi 128]

[Mâncărurile grele produc dorinţa de a folosi stimulente — 203]

Nu reprezintă o parte a unei diete sănătoase, nutritive

Y.I., 31 mai, 1894

542. Mulţi înţeleg cum să facă diferitele tipuri de prăjituri, dar prăjitura nu este cel mai bun aliment care trebuie pus la masă. Aluaturile dulci, budincile dulci şi cremele vor deranja organele digestive; şi de ce i-am ispiti pe aceia care stau la masă, punând astfel de articole alimentare înaintea lor? [333]

(1870) 2T 400

543. Mâncarea de carne, prăjiturile şi plăcintele bogate pregătite cu condimente de orice fel nu sunt hrana cea mai sănătoasă şi mai hrănitoare.

Letter 91, 1898

544. Deserturile consumate sub formă de creme sunt susceptibile de a face mai mult rău decât bine. Fructele, dacă pot fi obţinute, sunt cel mai bun articol alimentar.

(1905) M.H. 302

545. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze principale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele şi budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle şi zahărul.

Folosirea neîngrădită a laptelui şi zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată.

Letter 135, 1902

546. Cei care recomandă reforma sănătăţii să se străduiască în mod serios să facă din aceasta tot ceea ce pretind ei că este. Să renunţe la tot ce este nociv pentru sănătate. Folosiţi mâncare simplă, sănătoasă. Fructele sunt excelente şi ne scapă de mult timp petrecut la bucătărie. Renunţaţi la plăcintele bogate, la prăjituri, deserturi şi alte feluri de mâncare preparate pentru a ispiti apetitul. Mâncaţi mai puţine feluri la o masă şi faceţi aceasta mulţumind cu recunoştinţă.

Deserturile simple nu sunt interzise

Letter 17, 1895

547. O plăcintă simplă, nepretenţioasă, poate sluji drept desert, însă când o persoană mănâncă două sau trei felii numai pentru a-şi satisface un apetit excesiv, se descalifică pentru a sluji Domnului. Unii, după ce au mâncat copios din alte mâncăruri, iau şi desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că are un gust bun. Dacă sunt rugaţi să mai ia o a doua porţie, ispita este prea mare pentru a i se împotrivi şi două-trei felii de plăcintă sunt adăugate poverii stomacului deja pus în mod excesiv la lucru. Cel care face aceasta nu s-a educat niciodată în practicarea tăgăduirii de sine. Victima apetitului este atât de strâns legată de calea proprie, încât nu poate
[334] vedea răul pe care şi-l provoacă.

(1870) 2T 383, 384

548. Apoi, când ea a avut nevoie de ceva mai multă îmbrăcăminte şi de hrană în plus, şi aceasta simplă, dar nutritivă, nu i s-a mai îngăduit s-o primească. Organismul ei îşi dorea aprig să primească material spre a-l transforma în sânge, dar el nu voia să i-l procure. O cantitate moderată de lapte şi zahăr, puţină sare, pâine albă dospită cu drojdie de data aceasta, în chip de „variaţie“, făină graham, pregătită în diferite feluri de alte mâini decât ale ei, prăjitură simplă cu stafide, budincă de orez cu stafide, prune şi uneori smochine — şi aş

putea aminti multe alte feluri de mâncăruri, ar fi răspuns cerinţelor apetitului ei.

Letter 127, 1904

549. Mâncarea pusă înaintea pacienţilor ar trebui să fie de o aşa natură, încât să le facă o impresie favorabilă. Ouăle pot fi pregătite în foarte multe feluri. Plăcinta de lămâie nu ar trebui interzisă.

[Plăcinta de lămâie, folosită de E. G. White — Apendice I:22]

Letter 53, 1898

550. Desertul ar trebui să fie pus pe masă şi servit împreună cu restul alimentelor, căci adesea, după ce i s-a dat stomacului tot ce îi era necesar, este adus desertul — şi nu-i nevoie de mai mult ca să fie deja prea mult.

Pentru a avea o minte lucidă şi trupuri puternice

Letter 10, 1891

551. Mi-aş dori să fim cu toţii reformatori în domeniul sănătăţii. Mă pronunţ împotriva folosirii produselor de patiserie-cofetărie. Aceste amestecuri sunt nesănătoase; nici o persoană din cele care mănâncă multe prăjituri, turte cu cremă şi tot felul de plăcinte, care îngurgitează multe feluri de alimente la o singură masă nu poate avea puteri digestive de nădejde şi o minte lucidă. Când facem acest lucru şi apoi răcim, întregul organism este atât de înfundat şi slăbit, încât nu are deloc forţa de a rezista, nici puterea de a lupta împotriva bolii. Aş alege mai degrabă o dietă cu carne în locul prăjiturilor şi plăcintelor atât de mult folosite.

Letter 142, 1900

552. Cei care urmează o reformă în sectorul sănătăţii să-şi aducă aminte că pot face rău prin publicarea reţetelor care nu recomandă reforma sănătăţii. Trebuie arătată multă grijă în privinţa oferirii reţetelor de creme şi produse de patiserie-cofetărie. Dacă prăjiturile [335] sunt mâncate ca desert împreună cu lapte sau frişcă, în stomac se

va produce fermentaţie, iar apoi punctele slabe ale organismului vor face dovada acestui lucru. Creierul va fi afectat de perturbarea din stomac. Acest lucru este uşor de vindecat dacă oamenii vor voi să studieze problema de la cauză la efect, eliminând din dieta lor ceea ce le vatămă organele digestive şi provoacă dureri de cap. Mâncând într-un mod lipsit de înţelepciune, bărbaţii şi femeile se descalifică pentru lucrarea pe care ar putea-o înfăptui dacă nu s-ar vătăma şi ar mânca într-un mod caracterizat de simplitate.

(1871) 2T 602

553. Eu sunt convinsă că nimeni nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru adunarea de tabără dacă respectă legile sănătăţii în pregătirea mâncării. Dacă nu fac prăjituri şi plăcinte, ci coc pâine simplă de graham şi se întreţin cu fructe, conservate sau uscate, nu au cum să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru adunare — şi nu au cum să fie bolnavi în timp ce se află la adunare.

The Review and Herald, 7 ianuarie 1902

554. Este mai bine să lăsăm dulciurile în pace. Daţi pace acelor deserturi zaharoase care sunt puse pe masă. Nu aveţi nevoie de ele. Aveţi nevoie de o minte lucidă pentru a gândi după porunca lui Dumnezeu. Ar trebui să ne punem de acord acum cu principiile reformei sănătăţii.

[Prăjiturile, plăcintele, îngheţatele servite la petreceri bogate şi cine târzii — 233]

[Preparatele culinare pentru adunări mondene — 128]

[Educarea apetitului să accepte o dietă simplă — 245]

[Postul, un ajutor pentru a birui un apetit pervertit — 312]

[Deşi trebuie renunţat la plăcintele cu carne, la condimente etc., mâncarea trebuie pregătită cu grijă — 389]

[Prăjiturile sau plăcintele nu trebuie să fie incluse în lista preparatelor pentru întâlnirile de tabără — 57, 74]

[Mâncărurile grele şi deserturile nu erau servite în casa White — Apendice I:4, 13]

[Cu cât sunt mai puţine condimente şi deserturi, cu atât mai bine — 193]

[Deserturile grele servite împreună cu legume — 722]

[Plăcintele grele deranjează stomacul şi excită nervii — 356]

[Efectele nocive ale deserturilor în alimentaţia copiilor — 288,350,355,360]

[Mâncarea grea nu este cea mai bună pentru lucrătorii sedentari — 225]

[A face un legământ cu Dumnezeu de a înceta folosirea alimentelor grele — 41] [336]

[337]

[338]

[339]

Capitolul 20 — Condimente etc.

Partea I — Mirodenii şi condimente

Letter 142, 1900

555. Condimentele, atât de frecvent folosite de cei din lume, ruinează sănătatea.

(1905) M.H. 325

556. Sub titlul de stimulente şi narcotice, este clasificată o mare varietate de articole care, folosite ca aliment sau băutură, irită stomacul, otrăvesc sângele şi excită nervii. Folosirea lor este un rău absolut. Oamenii caută starea euforică a stimulentelor pentru că, pe moment, rezultatele sunt plăcute. Însă există întotdeauna un revers. Folosirea stimulentelor nefireşti tinde să devină de fiecare dată excesivă şi este un agent activ în producerea degenerării fizice.

În această eră rapidă, cu cât hrana este mai puţin excitantă, cu atât este mai bine. Prin natura lor, condimentele sunt dăunătoare. Muştarul, piperul, mirodeniile, murăturile şi altele de acest fel irită stomacul şi fac ca sângele să devină febril şi impur. Starea de inflamare a stomacului beţivului este adesea dată ca exemplu pentru efectul băuturilor alcoolice. O stare inflamatorie similară este produsă de folosirea condimentelor iritante. În scurt timp, hrana obişnuită nu mai satisface apetitul. Organismul simte nevoia, dorinţa de ceva mai excitant.

(1896) E. from U.T., p. 6

557. Condimentele şi mirodeniile folosite la prepararea mâncării ajută digestia în acelaşi fel în care se presupune că ceaiul, cafeaua şi alcoolul îl ajută pe omul care munceşte să-şi ducă la bun sfârşit sarcinile. După ce efectele imediate s-au dus, aceştia cad tot atât de mult sub nivelul stării normale, pe cât l-au depăşit prin acţiunea acestor substanţe stimulative. Organismul este slăbit. Sângele este contaminat, iar rezultatul sigur este inflamarea.

Condimentele irită stomacul şi dau naştere unor pofte nefireşti

The Review and Herald, 6 noiembrie 1883

558. Pe mesele noastre nu ar trebui să fie decât hrana cea mai sănătoasă, fără nici o substanţă iritantă. Pofta de băuturi alcoolice este [340] stimulată prin prepararea mâncărurilor cu condimente şi mirodenii. Acestea provoacă o stare febrilă a organismului şi apare dorinţa de a bea pentru alinarea iritaţiei. În desele mele călătorii, în care stau în hoteluri sau vagoane de tren, nu devin clienta restaurantelor, vagoanelor-restaurant sau a hotelurilor cu pensiune pentru simplul motiv că nu pot mânca alimentele care se oferă acolo. Mâncărurile sunt foarte asezonate cu sare şi piper, provocând o sete aproape insuportabilă. [...] Acestea vor irita şi inflama mucoasa fină a stomacului. [...] Aşa este mâncarea servită adesea pe mesele tributare modei, mâncare dată chiar şi copiilor. Efectul ei este acela de a provoca o stare de agitaţie şi de a stârni o sete pe care apa nu o potoleşte. [...] Mâncarea ar trebui pregătită într-un mod cât mai simplu cu putinţă, fără condimente şi mirodenii şi nici cu o cantitate prea mare de sare.

[Alimentele condimentate creează o dorinţă pentru băuturi la masă — 570]

Letter 53, 1898

559. Unii şi-au satisfăcut în aşa fel gustul încât, dacă nu primesc exact acele articole alimentare pe care le cere acesta, nu au nici o plăcere să mănânce. Dacă li se pun înainte mirodenii şi mâncăruri condimentate, ei îşi pun stomacul la lucru, aplicând acest bici de foc; căci el a fost tratat în aşa fel, încât nu va recunoaşte mâncarea simplă, nestimulativă.

(1890) C.T.B.H. 17

560. Înaintea copiilor sunt puse feluri de mâncare de lux — alimente condimentate, sosuri grele, prăjituri şi produse de patiserie. Aceste mâncăruri foarte asezonate irită stomacul şi provoacă o dorinţă pentru stimulente şi mai puternice. Nu numai că apetitul copiilor este ispitit cu mâncare nepotrivită, din care li se permite să mănânce după plac la mesele pe care le iau, dar li se dă voie să

mănânce între mese şi, când aceştia sunt în vârstă de doisprezece-paisprezece ani, sunt adesea dispeptici confirmaţi.

Aţi văzut probabil o imagine a stomacului unuia care este dependent de băuturi tari. O stare similară este produsă sub influenţa iritantă a condimentelor iuţi. Cu stomacul aflat într-o asemenea condiţie, există o dorinţă aprigă pentru altceva, care să satisfacă cererile apetitului, ceva mai tare, şi mai tare.

[341] [Pentru context, vezi 355]

Folosirea lor — o cauză a slăbiciunii

(1864) Sp. Gifts IV 129

561. Există o categorie de oameni care mărturisesc credinţa în adevăr, care nu folosesc tutunul, tutunul de prizat, ceaiul sau cafeaua şi totuşi sunt vinovaţi de satisfacerea apetitului într-o manieră diferită. Ei poftesc cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, iar apetitul lor a devenit atât de pervertit, încât nu pot fi mulţumiţi nici măcar cu carne — dacă aceasta nu este pregătită în modul cel mai vătămător. Stomacul este adus într-o stare de febrilitate, organele digestive sunt împovărate excesiv şi stomacul lucrează din greu totuşi pentru a scăpa de volumul mare de hrană pe care a fost forţat să-l primească. După ce stomacul şi-a îndeplinit sarcina, ajunge epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulţi sunt înşelaţi şi gândesc că lipsa de mâncare este cea care produce asemenea senzaţii şi, fără să lase stomacului timp pentru a se odihni, consumă alte alimente, care pe moment îndepărtează slăbiciunea. Şi cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai mari strigătele sale pentru a fi îngăduit.

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114

562. La început, condimentele irită mucoasa fină a stomacului, însă în cele din urmă distrug sensibilitatea acestei membrane delicate. Sângele ajunge febril, sunt deşteptate înclinaţiile senzuale, în timp ce puterile morale şi intelectuale sunt slăbite şi devin roabe ale pasiunilor josnice. Mama ar trebui să studieze pentru a stabili o dietă simplă şi totuşi hrănitoare pentru familia sa.

(1864) Sp. Gifts IV, 130

563. Persoanele care şi-au satisfăcut apetitul mâncând fără reţinere carne, sosuri foarte asezonate şi tot felul de prăjituri grele şi dulceţuri nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă şi nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiaţi de o dietă cu fructe, pâine simplă şi legume. Ei nu trebuie să se aştepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care şi-au îngăduit s-o consume.

MS 33, 1909

564. Cu toată lumina preţioasă care ne-a fost dată neîncetat în publicaţiile de sănătate, nu ne putem permite să ducem o viaţă nepăsătoare şi neglijentă, bând şi mâncând cum poftim şi îngăduindune folosirea stimulentelor, narcoticelor şi condimentelor. Să luăm în consideraţie faptul că suntem posesorii unor suflete care vor fi câştigate sau pierdute şi că modul în care ne raportăm la problema cumpătării are consecinţe vitale. Este de o mare importanţă să ne facem bine partea în mod individual şi să avem o înţelegere inteligentă a ceea ce trebuie să mâncăm şi să bem şi a modului în care trebuie să trăim pentru a ne păstra sănătatea. Toţi sunt puşi la probă acum pentru a se vedea dacă acceptă principiile reformei sănătăţii sau merg pe calea satisfacerii propriilor pofte. [342]

[Cei care sunt reformatori în abţinerea de la băutură ar trebui să devină conştienţi de relele provocate de folosirea condimentelor — 747]

[Deşi se renunţă la plăcintele cu carne, condimente etc., mâncarea ar trebui să fie pregătită cu grijă — 389]

[Timpul este irosit cu pregătirea alimentelor asezonate cu condimente care ruinează sănătatea, creează o stare de indispoziţie nesuferită şi întunecă judecata — 234]

[Condimente, mirodenii îngăduite copiilor — 348, 351, 354, 360]

[Mâncarea foarte asezonată încurajează supraalimentaţia şi produce stări febrile — 351]

[Folosirea fără îngrădiri a murăturilor şi a condimentelor de către un copil agitat şi nervos — 574]

[Nu pot fi preschimbate în sânge bun — 576]

[Lucrătorii care refuză delicatesele şi condimentele grele etc. se dovedesc a fi reformatori practici în domeniul sănătăţii — 227]

[Pasiunile senzuale sunt stârnite de alimentele condimentate — 348]

[Alimentele luate la întâlnirile de tabără ar trebui să nu aibă nici urmă de condimente şi grăsimi — 124]

[Condimentele nu au fost folosite în familia White — Apendice I:4]

[Alimentele asezonate şi condimentele excită nervii şi slăbesc intelectul — 356]

[Binecuvântarea unei alimentaţii fără condimente — 119]

[Cele mai bune sunt alimentele simple, fără mirodenii — 487]

[Cei ce poftesc mirodeniile trebuie să fie luminaţi — 779]

Partea a II-a — Bicarbonatul de sodiu şi praful de copt

(1905) M.H. 300, 301

565. Folosirea bicarbonatului de sodiu sau a prafului de copt la facerea pâinii este dăunătoare şi inutilă; bicarbonatul de sodiu produce inflamarea stomacului şi deseori otrăveşte întregul organism. Multe gospodine gândesc că nu pot face o pâine bună fără folosirea bicarbonatului, dar acest lucru este o eroare. Dacă s-ar strădui să deprindă nişte metode mai bune, pâinea lor ar fi mai hrănitoare şi,
[343] pentru cei care au un gust natural, ar fi mult mai gustoasă.

The Review and Herald, 8 mai 1883

566. Chiflele calde, crescute cu bicarbonat de sodiu sau praf de copt, nu ar trebui să apară niciodată pe mesele noastre. Asemenea alimente compuse sunt nepotrivite pentru a fi introduse în stomac. Pâinea crescută, caldă, de orice fel ar fi, este greu de digerat.

Pâinişoarele de graham, care sunt atât sănătoase, cât şi gustoase, pot fi făcute din făină integrală amestecată cu apă curată rece şi lapte. Însă este greu să-i învăţăm simplitatea pe cei din poporul nostru. Când le recomandăm pâinişoarele de graham, prietenii noştri ne spun: „A, da, ştim să facem“. Suntem foarte dezamăgiţi când acestea se ivesc, crescute cu praf de copt sau cu lapte acru şi bicarbonat de sodiu. Aceştia nu dau nici o dovadă că înfăptuiesc o reformă.

Făina integrală, amestecată cu apă curată moale şi lapte, dă cele mai bune pâini graham din care am mâncat vreodată. Dacă apa este tare, folosiţi mai mult lapte dulce sau adăugaţi un ou la aluat. Pâinile ar trebui să fie coapte în profunzime într-un cuptor bine încins, care să fie alimentat de un foc constant.

Health Reformer, august 1873

567. În călătoriile mele văd familii întregi suferind din pricina gătitului necorespunzător. Rareori se vede pe mesele lor pâinea bună, dulce şi sănătoasă. Chiflele galbene de atâta bicarbonat de sodiu şi pâinea grea, cleioasă, distrug organele digestive a zeci de mii de oameni.

[C.T.B.H. 49] (1890) C.H. 117

568. Unele femei nu simt că este o datorie religioasă faptul de a pregăti alimentele aşa cum se cuvine; din această cauză, nu încearcă să înveţe cum s-o facă. Ele o lasă să se acrească înainte de a o coace, iar bicarbonatul de sodiu adăugat pentru a remedia neatenţia bucătăresei face ca pâinea să fie total nepotrivită pentru stomacul omului.

(1870) 2T 537

569. Noi vedem feţe palide şi dispeptici gemând peste tot unde mergem. Când ne aşezăm la masă şi mâncăm mâncarea pregătită în acelaşi fel în care a fost gătită luni sau poate ani de zile, mă mir că aceste persoane mai sunt încă în viaţă. Pâinea şi chiflele sunt galbene de bicarbonat de sodiu. Această recurgere la bicarbonat se făcea pentru a scăpa de o mică îngrijorare; ca urmare a uitării, pâinea este adesea lăsată să se acrească înainte de a fi pusă la copt şi, pentru a remedia acest rău, se adaugă o mare cantitate de bicarbonat, [344] lucru care nu are ca rezultat decât faptul că devine total nepotrivită pentru stomacul omului. Bicarbonatul, sub orice formă, nu trebuie să fie introdus în stomac, pentru că efectul este îngrozitor. El roade ţesuturile stomacului, produce inflamare şi adesea otrăveşte întregul organism. Unele femei se scuză astfel: „Eu nu pot face pâine sau turte dacă nu folosesc bicarbonat“. Poţi, cu siguranţă, dacă devii

ucenică şi dacă vrei să înveţi. Nu este sănătatea familiei voastre suficient de valoroasă pentru ca acest lucru să vă inspire ambiţie ca să învăţaţi cum să gătiţi şi cum să mâncaţi?

Partea a III-a — Sarea

(1905) M.H. 305

570. Nu mâncaţi foarte sărat, evitaţi folosirea murăturilor şi a alimentelor condimentate, mâncaţi fructe din abundenţă, iar iritaţia care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet.

(1909) 9T 162

571. Mâncarea ar trebui să fie pregătită în aşa fel, încât să fie atât apetisantă, cât şi hrănitoare. Ea nu trebuie să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puţină sare, şi am folosit întotdeauna, pentru că sarea, departe de a fi vătămătoare, este de fapt vitală pentru sânge.

Letter 37, 1901

572. Odată, doctorul__ a încercat să-mi înveţe familia cum să gătească după reforma sănătăţii aşa cum o vedea el, fără sare sau altceva care să dea gust mâncării. Ei bine, am încercat, dar puterile mi-au scăzut atât de mult, încât a trebuit să fac o schimbare; şi am introdus cu mult succes o nouă orientare. Îţi spun aceasta pentru că ştiu că te afli sigur în pericol. Mâncarea ar trebui pregătită în aşa fel, încât să fie hrănitoare. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce-i este necesar organismului. [...]

Eu folosesc ceva sare — şi o folosesc întotdeauna — pentru că, după lumina ce mi-a fost dată de Dumnezeu, acest articol alimentar nu numai că nu este dăunător, dar este de fapt esenţial pentru sânge. De ce şi cum nu ştiu, dar vă ofer această învăţătură aşa cum mi-a fost dată.

[Ceva sare trebuie folosită — 548]
[Evitaţi o cantitate nepotrivită de sare — 558]
[Ellen White folosea ceva sare — Apendice I:4]

Partea a IV-a Murăturile şi oţetul

(1905) M.H. 325

573. În această eră rapidă, cu cât hrana este mai puţin excitantă, cu atât este mai bine. Prin natura lor, condimentele sunt dăunătoare. Muştarul, piperul, mirodeniile, murăturile şi altele de acest fel irită stomacul şi fac ca sângele să devină febril şi impur.

[C.T.B.H. 61, 62] (1890) F.E. 150, 151

574. M-am aşezat odată la masă cu mai mulţi copii care nu împliniseră doisprezece ani. Carnea a fost servită din belşug, iar apoi o fată delicată, agitată, a cerut murături. I s-a întins un borcan de chowchow — care erau foc din cauza muştarului şi ardeau din pricina condimentelor — din care şi-a luat din belşug. Fetei i se dusese vestea pentru firea agitată şi nervoasă, iar aceste condimente erau bine calculate pentru a produce o astfel de stare.

(1870) 2T 368

575. Plăcintele cu carne şi murăturile, care nu ar trebui să-şi găsească niciodată loc în stomacul vreunui om, vor produce o calitate jalnică a sângelui.

(1870) 2T 383

576. Organele care produc sânge nu pot preschimba condimentele, plăcintele cu carne, murăturile şi cărnurile bolnave în sânge bun.

[Pentru context vezi 336]

(1905) M.H. 305

577. Nu mâncaţi foarte sărat, evitaţi folosirea murăturilor şi a alimentelor condimentate, mâncaţi fructe din abundenţă, iar iritaţia care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet.

[Murăturile irită stomacul şi produc sânge impur—556]

Oţetul

Letter 9, 1887

578. Salatele sunt pregătite cu ulei şi oţet, în stomac are loc o fermentaţie, iar mâncarea nu este digerată, ci se strică sau putrezeşte; în consecinţă, sângele nu este hrănit, ci se umple cu impurităţi şi apar probleme la ficat şi rinichi.

[Experienţa personală legată de biruirea obiceiului de a folosi
[345] oţetul — Apendice I:6]

Capitolul 21 — Grăsimi

Partea I — Untul

Reformă treptată

(1902) 7T 135

579. Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învăţaţi cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneţi-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporţional cu creşterea nelegiuirii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creaţie animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare şi tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunţe la orice reţetă nesănătoasă.

[Eforturile educaţionale sanitare ale lui James White şi ale Ellenei White, în care s-a dat o „mărturie hotărâtă“ împotriva „ceaiului, cafelei, mâncărurilor din carne, untului, condimentelor“ etc., în 1873 — 803]

(1905) M.H. 302

580. Untul este mai puţin dăunător când este consumat pe pâine rece decât când este folosit la gătit. De regulă însă, este mai bine să ne lipsim complet de el.

[Chiflele făcute cu bicarbonat de sodiu, unse cu unt — 501]

Înlocuirea lui cu măsline, smântână, nuci şi alimente vegetariene

(1902) 7T 134

581. Măslinele pot fi în aşa fel pregătite, încât să poată fi consumate cu bune rezultate la fiecare masă. Avantajele urmărite prin folosirea untului pot fi obţinute prin consumarea măslinelor corespunzător pregătite. Uleiul din măsline vindecă constipaţia; iar pentru cei bolnavi de tuberculoză şi pentru cei care au stomacul inflamat şi iritat e mai bun decât orice medicament. Ca aliment, este mai bun
[346] decât orice grăsime venită la mâna a doua, de la animale.

[347]

(1905) M.H. 298

[348]

582. Când sunt pregătite cum trebuie, măslinele, ca şi nucile, ţin
[349] locul untului şi preparatelor din carne. Uleiul, consumat direct din
măsline, este mult preferabil grăsimii de provenienţă animală. Ser-
[350] veşte ca laxativ. Folosirea acestuia va fi benefică pentru cei bolnavi de tuberculoză şi este vindecător pentru un stomac inflamat, iritat.

Raport al Uniunii de Conferinţe (Australia-Asia), 1 ianuarie 1900

583. Pentru a-şi putea face lucrarea pe care ar trebui s-o împlinească, afacerea cu alimentele vegetariene are nevoie de mijloace materiale şi de cooperarea activă a celor din poporul nostru. Scopul ei este de a furniza oamenilor alimentele care să ia locul cărnii şi de asemenea al laptelui şi untului, împotriva cărora, din cauza bolilor vitelor, se pot ridica din ce în ce mai multe obiecţii.

[Înlocuirea cu smântână — 586, 610]

Untul nu reprezintă cea mai bună alegere pentru copii

(1873) 3T 136

584. Copiilor li se îngăduie să mănânce alimente din carne, mirodenii, unt, brânză, carne de porc, prăjituri grele şi condimente în general. Sunt lăsaţi de asemenea să mănânce neregulat şi între mese alimente nesănătoase. Aceste lucruri îşi fac lucrarea de a deranja stomacul, excitând nervii la o activitate împotriva firii şi slăbind intelectul. Părinţii nu realizează că sădesc sămânţa care va aduce boală şi moarte.

[Untul, un stimulent — 61]
[Folosirea neîngrădită a untului de către copii — 288, 356, 364]
[A renunţa la unt din principiu — 389]

Folosirea lui neîngrădită împiedică digestia

Letter 37, 1901

585. Untul nu ar trebui pus pe masă; căci, dacă va fi pus, unii îl vor folosi fără reţinere, şi aceasta va împiedica digestia. Cât despre tine însă, ar trebui să foloseşti când şi când puţin unt cu pâine rece, dacă acest lucru va face ca mâncarea să fie mai apetisantă. Aceasta îţi va face cu mult mai puţin rău decât dacă te mărgineşti la prepararea mâncărurilor care sunt lipsite de gust. [351]

Când nu putem obţine cel mai curat unt

Letter 45, 1903

586. Nu iau decât două mese pe zi şi încă urmez lumina ce mi-a fost dată treizeci şi cinci de ani în urmă. Nu folosesc carne. În ce mă priveşte, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Această chestiune ar trebui să fie uşor pusă la punct în toate zonele în care pot fi obţinute cele mai curate articole alimentare. Avem vaci bune pentru lapte, o Jersey şi o Holstein. Folosim smântâna şi toată lumea este satisfăcută de acest lucru.

[Folosirea smântânii în locul untului în familia White — Apendice I:20, 23]

[Folosirea untului în familia White — Apendice I:4]

[Untul nu se afla pe masa familiei White, dar era folosit la gătit — Apendice I:4]

[Untul nu se afla pe masa familiei White şi nu era folosit de Ellen G. White — Apendice I:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23]

Să nu fie pus în aceeaşi categorie cu carnea

(1902) 7T 135

587. Laptele, ouăle şi untul nu ar trebui să fie puse în aceeaşi categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuinţarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunţe cu totul la folosirea laptelui şi a ouălor. Sunt familii sărace a căror alimentaţie constă mai ales din pâine şi lapte. Au fructe puţine şi nu-şi pot permite să cumpere alimente fabricate din nuci. În propovăduirea

reformei sănătăţii, ca şi în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învăţăm cum să prepare alimente sănătoase oferite de reforma sănătăţii, care sunt gustoase, hrănitoare şi totuşi necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătăţii.

Îngăduiţi-le celorlalţi să aibă propriile convingeri

[Letter 331, 1904] M.M. 269

588. Trebuie să ne amintim că există o varietate de oameni în lume şi nu trebuie să ne aşteptăm ca fiecare să vadă lucrurile întocmai cum le vedem noi în ce priveşte toate punctele legate de alimentaţie. Există mai multe moduri de a gândi. Eu nu mănânc unt, dar există membri ai familiei mele care mănâncă. Acesta nu este pus pe masa mea; dar nu produc nici un fel de tulburare pentru că unii membri ai
[352] familiei mele aleg câteodată să mănânce unt.

Mulţi fraţi conştiincioşi au unt pe mesele lor, iar eu nu simt deloc obligaţia de a-i sili să facă altfel. Nu ar trebui să se îngăduie ca aceste lucruri să provoace tulburări între fraţi. Nu văd necesitatea untului acolo unde se găsesc din abundenţă fructe şi smântână sterilizată.

Cei care Îl iubesc pe Dumnezeu şi Îi slujesc ar trebui să fie lăsaţi să-şi urmeze propriile convingeri. Se poate să simţim că nu fac bine ce fac, dar nu ar trebui să îngăduim ca diferenţele de opinii să provoace dezbinare.

Letter 104, 1901

589. Nu pot vedea altceva în afară de faptul că încerci cum poţi mai bine să trăieşti principiile reformei sănătăţii. Să fii preocupată să faci economie în toate lucrurile, dar nu exclude din alimentaţia ta hrana de care are nevoie organismul. În ce priveşte alimentele pe bază de nuci, sunt mulţi care nu pot să le mănânce. Dacă soţului tău îi place untul, lasă-l să îl consume până se va convinge că nu este cel mai bun lucru pentru sănătatea lui.

Atenţie la extreme

Letter 98, 1901

590. Există primejdia ca, prezentând principiile reformei sănătăţii, unii să se pronunţe în favoarea producerii unor schimbări care ar fi mai degrabă spre rău decât spre bine. Reforma sănătăţii nu trebuie forţată într-un mod radical. După cum se prezintă situaţia acum, nu putem spune că ar trebui să se renunţe complet la lapte şi ouă. Trebuie să avem grijă să nu facem nici un fel de inovaţii, pentru că există suflete conştiincioase care, aflate sub influenţa învăţăturilor forţate, vor cădea sigur într-una din extreme. Aspectul lor fizic va face rău cauzei reformei sănătăţii; căci puţini ştiu ce să pună în locul articolelor la care renunţă.

(1909) 9T 162

591. Deşi s-au dat avertizări cu privire la primejdiile de îmbolnăvire prin consumul de unt şi relele care vin de la ouăle mâncate fără reţinere de către copiii mici, nu ar trebui să considerăm că ar fi o încălcare a principiilor faptul de a folosi ouă de la găini care sunt bine îngrijite şi hrănite în mod corespunzător. Iar ouăle au proprietăţi care sunt agenţi vindecători în ce priveşte neutralizarea anumitor otrăvuri. [353]

Unii, abţinându-se de la lapte, ouă şi unt nu şi-au hrănit cum trebuie organismul şi, drept urmare, au devenit slabi şi incapabili de a munci. În felul acesta, se face o reputaţie proastă reformei sănătăţii. Lucrarea pe care noi am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Însă Dumnezeu va interveni pentru a opri urmările acestor idei deplasate. Evanghelia are menirea de a aduce în armonie neamul omenesc păcătos. De a aduce pe bogaţi şi săraci deopotrivă la picioarele lui Isus.

Letter 37, 1901

592. Când li se prezintă reforma sănătăţii, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente pe bază de nuci“. Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncaţi ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiţi deloc unt în prepararea mâncărurilor.

Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci şi nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete. [...]

Dumnezeu va călăuzi

Însă doresc să spun că, la venirea vremii când nu mai este un lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul şi ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susţinută nici o extremă în reforma sănătăţii. Chestiunea folosirii laptelui, untului şi ouălor se va rezolva singură. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toţi oamenii să vă ştie pentru moderaţia voastră.

Partea a II-a — Untura şi grăsimea

[Definiţiile date de dicţionarul Webster pentru grăsime sunt: 1. „produs animal, mai cu seamă când este moale. 2. orice substanţă cu aspect gras, uleios sau onctuos.“

Recomandările călduroase din scrierile Ellenei G. White pentru uleiul de măsline ca fiind un aliment benefic şi un înlocuitor pentru unt şi alte grăsimi de origine animală indică faptul că ea recunoaşte grăsimile ca fiind o parte a unei alimentaţii corespunzătoare şi aprobă produsele vegetale — folosite corect — care slujesc în această direcţie.]

(1868) 1T 681

593. Mulţi socotesc că aceasta nu este o chestiune care să ţină de datorie şi de aceea nici nu încearcă să pregătească mâncarea în mod corespunzător. Acest lucru poate fi făcut într-un mod simplu,
[354] sănătos, uşor, fără a se folosi untură, unt sau carne.

Iscusinţa trebuie îmbinată cu simplitatea. Pentru aceasta, femeile trebuie să citească şi apoi să pună în practică ce au citit.

[Renunţarea din principiu la untură — 317]

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

594. Fructele, cerealele şi legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente şi grăsimi de tot felul, constituie, împreună cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă alimentaţie.

(1868) 2T 63

595. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuşi într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtaţi grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel de mâncare pe care îl puteţi face. Mâncaţi cât mai multe fructe şi legume.

[C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 114

596. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele condimentate sunt consumate fără restricţii şi de cei mai în vârstă, şi de cei tineri. Aceste lucruri îşi fac lucrarea deranjând stomacul, excitând nervii şi slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile.

Letter 322, 1905

597. Nu credem că sunt sănătoşi cartofii prăjiţi, căci în pregătirea lor se foloseşte mai multă sau mai puţină grăsime sau unt. Cartofii buni, copţi sau fierţi, serviţi cu smântână şi un praf de sare, sunt cei mai sănătoşi. Rămăşiţele de cartofi irlandezi şi cartofi dulci se pregătesc cu puţină smântână şi sare şi apoi sunt copţi din nou, nu prăjiţi, sunt excelenţi.

Letter 297, 1904

598. Toţi cei care se aşază la masa voastră să vadă pe ea mâncare bine gătită, sănătoasă, gustoasă. Fii cu foarte mare băgare de seamă, frate__, în privinţa a ceea ce mănânci şi bei, ca să nu ai în continuare un trup bolnăvicios. Mănâncă în mod regulat şi mănâncă numai alimente care nu conţin grăsimi.

(1868) 2T 45

599. O dietă simplă, fără condimente, carne şi grăsime de orice fel, se va dovedi o binecuvântare pentru tine şi o va scăpa pe soţia ta [355]
de multă suferinţă, necaz şi întristare.

(1869) 2T 352

600. Cerealele şi fructele pregătite fără grăsime şi într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luaţi la cer.

[Untura nu e folosită în căminul familiei White—Appendix I:4]

[Mâncarea pentru Conferinţe trebuie să fie simplă şi fără grăsime—124]

[Amestecurile de grăsimi nu sunt folosite în căminul familiei White—Appendix I:21]

Partea a III-a — Laptele şi smântâna

Parte integrantă a unei alimentaţii hrănitoare, gustoase

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 114, 115

601. Dumnezeu a oferit omului mijloace abundente pentru satisfacerea unui apetit nepervertit. El a desfăşurat înaintea lui roadele pământului — o varietate bogată de alimente care sunt bune la gust şi hrănitoare pentru organism. Despre acestea, binevoitorul nostru Părinte Ceresc spune că putem mânca după plăcere. Fructele, cerealele şi legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente şi fără orice fel de grăsimi, constituie, cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă dietă. Acestea hrănesc corpul şi dau intelectului o vigoare şi o putere de rezistenţă care nu sunt produse de o alimentaţie excitantă.

(1909) 9T 162

602. Mâncarea ar trebui să fie pregătită în aşa fel, încât să fie atât apetisantă, cât şi hrănitoare. Ea nu trebuie să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puţină sare, şi am folosit întotdeauna, pentru că sarea, departe de a fi vătămătoare, este de fapt vitală pentru sânge. Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puţin lapte, smântână sau înlocuitori. [...]

Unii, abţinându-se de la lapte, ouă şi unt, nu au oferit organismului hrana necesară şi au devenit în consecinţă slabi şi incapabili de a munci. În felul acesta, reformei i se face o reputaţie proastă. [...]

Va veni vremea când s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna şi ouăle; dar nu este necesar să aducem asupra noastră [356] strâmtorarea prin restricţii extreme şi premature. Aşteptaţi până când împrejurările o cer, iar Domnul va pregăti calea pentru aceasta.

Primejdia de a folosi un lapte de care nu suntem siguri
(1902) 7T 135

603. Laptele, ouăle şi untul nu ar trebui să fie puse în aceeaşi categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuinţarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunţe cu totul la folosirea laptelui şi a ouălor. Sunt familii sărace a căror alimentaţie constă mai ales din pâine şi lapte. Au puţine fructe şi nu-şi pot permite să cumpere alimente fabricate din nuci. În propovăduirea reformei sănătăţii, ca şi în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învăţăm cum să prepare alimente oferite de reforma sănătăţii, care sunt gustoase, hrănitoare şi totuşi necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătăţii.

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învăţaţi cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneţi-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporţional cu creşterea nelegiuirii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creaţie animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru.

[Să nu renunţe complet la el mai cu seamă cei care au nevoie de lapte — 625]

[Oamenii să fie învăţaţi cum să gătească fără lapte — 807]

Letter 1, 1873

604. Am folosit întotdeauna puţin lapte şi ceva zahăr. Noi nu am condamnat niciodată acest lucru, nici în ceea ce am scris, nici în ceea ce am propovăduit. Avem convingerea că vitele vor deveni atât

de bolnave, încât aceste lucruri vor fi totuşi părăsite, însă nu a venit încă vremea ca zahărul şi laptele să fie excluse cu totul de pe mesele noastre.

[Folosirea simultană a laptelui şi zahărului, vezi „Laptele şi zahărul“, Secţiunea a XIX-a, Partea a II-a]

(1870) 2T 369

605. Animalele de la care se obţine laptele nu sunt întotdeauna
[357] sănătoase. Pot fi bolnave. La prima vedere, o vacă poate să arate bine dimineaţa şi să moară seara. Atunci, era bolnavă în acea dimineaţă, şi laptele ei era bolnav, dar voi nu ştiaţi acest lucru. Lumea animală este bolnavă.

Raport al Uniunii de Conferinţe (Australia-Asia), 28 iulie, 1899

606. Lumina ce mi-a fost dată este că nu va trece mult timp până când vom fi nevoiţi să renunţăm la orice aliment din carne. Până şi laptele va trebui să fie înlăturat. Boala creşte cu rapiditate. Blestemul lui Dumnezeu este pe pământ, pentru că omul l-a blestemat.

Sterilizarea laptelui

(1905) M.H. 302

607. Dacă se foloseşte lapte, ar trebui să fie bine sterilizat; prin această precauţie, există un pericol mai mic de a contracta o boală prin folosirea lui.

Letter 39, 1901

608. Poate sosi timpul când nu va mai fi sigură folosirea laptelui. Dar dacă vacile sunt sănătoase şi laptele este bine fiert, nu este nevoie să provocăm dinainte o vreme de strâmtorare.

Un înlocuitor al untului

Letter 45, 1903

609. Nu iau decât două mese pe zi şi încă urmez lumina ce mi-a fost dată treizeci şi cinci de ani în urmă. Nu folosesc carne. În ce mă priveşte, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Această chestiune ar trebui să fie uşor pusă la punct în toate zonele în care pot fi obţinute cele mai curate articole alimentare. Avem vaci bune pentru lapte, o Jersey şi o Holstein. Folosim smântâna şi toată lumea este satisfăcută de acest lucru.

[Letter 331, 1904] M.M. 269

610. Nu văd de ce ar fi nevoie de unt acolo unde sunt din abundenţă fructe şi smântână sterilizată.

[Pentru context, vezi 588]

Letter 5, 1870

611. Nu punem deloc unt pe masa noastră. Legumele sunt în general gătite cu lapte sau smântână şi sunt făcute foarte gustoase. [...] Gândim că nu este de neacceptat o cantitate moderată de lapte de la o vacă sănătoasă. [358]

[Laptele şi smântâna, folosite în familia White — Apendice I:4, 13, 14, 16, 22]

[Folosirea laptelui şi a smântânii la pregătirea mâncărurilor — 517, 518, 522]

[Recomandate pentru alimentaţia de la întâlnirile de tabără — 491]

Dieta cea mai strictă nu este lucrul cel mai bun

Letter 37, 1901

612. Urmează să fim aduşi în legătură cu masele de oameni. Dacă li s-ar prezenta reforma sănătăţii în forma ei cea mai extremistă, s-ar face un rău. Le cerem să renunţe la consumul de carne, ceai şi cafea. Acest lucru este bun. Dar unii spun că şi laptele ar trebui lepădat. Acesta este un subiect care trebuie mânuit cu grijă. Sunt

familii sărace a căror alimentaţie constă în pâine, lapte şi, dacă au posibilitatea, ceva fructe. Ar trebui să se renunţe la toate articolele alimentare cu carne, dar legumelor ar trebui să li se dea gust cu puţin lapte, smântână sau ceva echivalent. Când li se prezintă reforma sănătăţii, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente pe bază de nuci.“ Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncaţi ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiţi deloc unt în prepararea mâncărurilor. Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci şi nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna şi ouăle; dar solia mea este că nu trebuie să îţi provoci singur dinainte o vreme de strâmtorare şi să aduci astfel moartea asupra ta. Aşteaptă până când Domnul va pregăti calea înaintea ta.

Te asigur că ideile tale în ce priveşte alimentaţia celor bolnavi sunt nerecomandabile. Schimbarea este prea mare. Deşi eu aş renunţa la carne ca fiind vătămătoare, poate fi folosit ceva împotriva căruia se pot ridica mai puţine obiecţii, şi acest lucru este reprezentat de ouă. Nu îndepărtaţi laptele de la masă şi nici nu interziceţi folosirea lui la gătitul mâncărurilor. Laptele ar trebui procurat de la vaci sănătoase şi ar trebui sterilizat.

Va sosi vremea când laptele nu va putea fi folosit la fel de liber
[359] ca acum; dar în prezent nu este timpul de a renunţa la el. [...]

Însă doresc să spun că la venirea vremii când nu mai este un lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul şi ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susţinută nici o extremă în reforma sănătăţii. Chestiunea folosirii laptelui, untului şi ouălor îşi va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toţi oamenii să vă ştie pentru moderaţia voastră.

[Alimentele vegetariene să ia locul laptelui şi untului — 583]

Dumnezeu va purta de grijă

Letter 151, 1901

613. Vedem că vitele se îmbolnăvesc foarte rău, pământul însuşi este stricat şi cunoaştem că va veni timpul în care nu va fi cel mai

bun lucru să folosim lapte şi ouă. Dar acel timp nu a venit încă. Ştim că atunci când va sosi, Domnul va purta de grijă. Se pune o întrebare care înseamnă mult pentru cei îngrijoraţi: Va aşterne Dumnezeu o masă în pustie? Cred că se poate da un răspuns: Da, Dumnezeu va purta de grijă în privinţa hranei pentru poporul Său.

Se vor lua măsuri în toate părţile globului pentru înlocuirea laptelui şi a ouălor. Iar Domnul ne va spune când va veni timpul să renunţăm la aceste articole alimentare. El doreşte ca toţi să simtă că au un Tată ceresc milostiv care le va da învăţătură în toate lucrurile. Domnul va oferi pricepere şi îndemânare culinară poporului Său din toate colţurile lumii, învăţându-i cum să folosească roadele pământului pentru susţinerea vieţii.

[Folosirea laptelui când facem pâine — 496]

[Folosirea laptelui când facem chifle din făină integrală — 503]

Partea a IV-a — Măslinele şi uleiul de măsline

(1905) M.H. 298

614. Când sunt pregătite cum trebuie, măslinele, ca şi nucile, ţin locul untului şi preparatelor din carne. Uleiul, consumat direct din măsline, este mult preferabil grăsimii de provenienţă animală. Serveşte ca laxativ. Folosirea acestuia va fi benefică pentru cei bolnavi de tuberculoză şi este vindecător pentru un stomac inflamat, iritat.

(1902) 7T 134

615. Măslinele pot fi în aşa fel pregătite, încât să poată fi consumate cu bune rezultate la fiecare masă. Avantajele urmărite prin folosirea untului pot fi obţinute prin consumarea măslinelor corespunzător pregătite. Uleiul din măsline vindecă constipaţia; iar pentru cei bolnavi de tuberculoză şi pentru cei care au stomacul inflamat şi iritat e mai bun decât orice medicament. Ca aliment, este mai bun decât orice grăsime venită la mâna a doua, de la animale. [360]

Letter 14, 1901

616. Uleiul din măsline este un remediu pentru constipaţie şi boli de rinichi. [361]

[362]

[363]

Capitolul 22 — Proteinele

Partea I — Nucile şi preparatele cu nuci

O parte a unei alimentaţii corespunzătoare

(1905) M.H. 296

617. Cerealele, fructele, nucile şi legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase şi mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistenţă şi o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă şi mai stimulatoare nu le poate da.

MS 27, 1906

618. În cereale, fructe, legume şi nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăţa cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii.

[În alimentaţia corectă — 483]
[În alimentaţia rânduită de Dumnezeu — 404]
[Pacienţii de la sanatoriu să înveţe să le folosească — 767]

Alimentele pe bază de nuci să fie ieftine şi pregătite cu grijă

(1905) M.H. 297, 29

619. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase şi fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienţei şi unei judecăţi sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesităţi.

Rezerva abundentă a naturii în ce priveşte fructele, nucile şi cerealele este îndestulătoare şi, an după an, produsele tuturor ţărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilităţile sporite de transport. [...]

Nucile şi produsele din nuci sunt folosite tot mai des pentru a înlocui produsele din carne. Cu nucile pot fi combinate cerealele, fructele şi unele rădăcinoase, acestea rezultând în produse alimentare sănătoase şi hrănitoare. Ar trebui avut totuşi grijă să nu se folosească o cantitate prea mare de nuci. [364]

Cei care se simt rău în urma folosirii alimentelor pe bază de nuci pot vedea cum dificultatea este înlăturată ţinând cont de această precauţie.

[Cerealele, nucile, legumele şi fructele ca înlocuitori ai cărnii — 492]

Letter 177, 1901

620. Ar trebui petrecut mult timp în învăţarea modului de preparare a alimentelor pe bază de nuci. Dar ar trebui avut grijă să nu se reducă meniul la câteva articole alimentare, folosind doar câteva lucruri în afară de alimentele cu nuci. Majoritatea celor din poporul nostru nu pot obţine preparatele din nuci; şi puţini ştiu cum să le prepare corect pentru a le folosi — chiar dacă şi-ar permite să le cumpere.

Letter 14, 1901

621. Alimentele folosite ar trebui să corespundă climei. Unele alimente potrivite pentru o ţară nu ar fi deloc corespunzătoare într-un alt loc. Iar alimentele pe bază de nuci ar trebui să fie făcute cât mai puţin costisitoare posibil, astfel încât să poată fi procurate de cei săraci.

Proporţia de nuci faţă de celelalte ingrediente

Letter 135, 1902

622. Ar trebui să fie acordată o mare atenţie folosirii corecte a alimentelor din nuci. Unele tipuri de nuci nu sunt tot atât de sănătoase ca altele. Nu reduceţi meniul la câteva articole compuse în cea mai mare parte din alimente pe bază de nuci. Aceste alimente nu ar trebui folosite atât de liber. Dacă ar fi folosite mai rar de către unii, rezultatele ar fi mai bune. După cum sunt combinate — în proporţie

mare — cu alte articole alimentare în unele din reţetele date, ele fac mâncarea atât de bogată, încât organismul nu o poate asimila aşa cum trebuie.

(1902) 7T 134

623. Am fost instruită să spun că alimentele pregătite din nuci sunt ades folosite fără înţelepciune, că nucile se folosesc în proporţie prea mare şi că unele nu sunt tot atât de bune pentru sănătate ca altele. Migdalele sunt de preferat arahidelor; în cantitate limitată însă, arahidele pot fi folosite în combinaţie cu cerealele, pentru a constitui un aliment hrănitor şi asimilabil.

Letter 188, 1901

624. Acum trei ani am primit o scrisoare în care scria: „Nu pot consuma mâncăruri pe bază de nuci; stomacul meu nu le poate
[365] digera“. Apoi mi-au fost înfăţişate mai multe reţete; una dintre ele presupunea existenţa altor ingrediente combinate cu nucile, care să se armonizeze cu acestea pentru a nu mai fi folosite într-o proporţie atât de mare. O cantitate de nuci egală cu o zecime până la o şesime ar fi suficientă conform acestei combinaţii. Am încercat aceasta cu succes.

[Proporţia nucilor folosite, prea mare — 400, 411]

[Nu toţi pot folosi alimentele în care s-au folosit nuci ca ingrediente — 589]

[Folosirea alimentelor cu nuci în familia White — Apendice I:16]

Partea a II-a — Ouăle

Folosirea ouălor va deveni un lucru din ce în ce mai nesigur

(1905) M.H. 320, 321

625. Aceia care locuiesc în ţări noi sau în districte lovite de sărăcie, unde fructele şi nucile sunt o raritate, nu ar trebui să fie îndemnaţi să excludă laptele şi ouăle din dieta lor. Este adevărat că persoanele corpolente, în care pasiunile animalice sunt puternice, trebuie să evite folosirea alimentelor aţâţătoare. Ouăle nu ar trebui

folosite mai ales în familiile cu copii în care s-au întărit înclinaţiile senzuale. Însă în cazul persoanelor ale căror organe generatoare de sânge sunt slabe — mai cu seamă dacă nu pot fi obţinute alte alimente care să furnizeze elementele necesare — laptele şi ouăle nu ar trebui date cu totul la o parte. Cu toate acestea, trebuie să avem o mare grijă să obţinem lapte de la vaci sănătoase şi ouă de la păsări sănătoase, care sunt bine hrănite şi îngrijite; iar ouăle ar trebui gătite în aşa fel, încât să fie cât mai uşor digerate.

Reforma în alimentaţie ar trebui să fie progresivă. Pe măsură ce bolile animalelor se înmulţesc tot mai mult, folosirea laptelui şi ouălor va deveni din ce în ce mai nesigură. Ar trebui făcut un efort pentru înlocuirea lor cu alte lucruri sănătoase şi necostisitoare. Oamenii de pretutindeni ar trebui să fie învăţaţi cum să gătească fără lapte şi ouă — pe cât este posibil — şi totuşi mâncarea lor să fie hrănitoare şi gustoasă.

Să nu fie puse în aceeaşi categorie cu carnea

(1902) 7T 135

626. Laptele, ouăle şi untul nu ar trebui să fie puse în aceeaşi categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuinţarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunţe cu [366] totul la folosirea laptelui şi a ouălor. [...]

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învăţaţi cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneţi-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporţional cu creşterea nelegiuirii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creaţie animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru. Dumnezeu va da poporului Său îndemânare şi tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunţe la orice reţetă nesănătoasă.

Exciting to Children

(1870) 2T 362

627. Trebuie să-i educaţi pe copiii voştri. Trebuie să-i instruiţi cum să se ferească de viciile şi corupţia acestui veac. În loc de aceasta, mulţi caută să obţină ceva bun de mâncat. Voi puneţi pe masă unt, ouă şi carne, iar copiii voştri au parte de ele. Ei sunt hrăniţi chiar cu acele lucruri care vor excita pasiunile lor animalice şi apoi veniţi la adunare şi cereţi ca Dumnezeu să vă binecuvânteze copiii şi să vi-i salveze. Până la ce înălţime urcă rugăciunile voastre? Mai întâi, voi aveţi de făcut o lucrare. Când aţi făcut pentru copiii voştri tot ceea ce a lăsat Dumnezeu pe seama voastră să faceţi, atunci puteţi solicita cu toată încrederea ajutorul special pe care Dumnezeu a făgăduit să vi-l dea.

Substanţele din ouă reprezintă agenţi vindecători; păziţi-vă de extreme

Letter 37, 1901

628. Nu merge în extreme în ce priveşte reforma sănătăţii. Unii din poporul nostru sunt foarte neglijenţi în privinţa reformei sănătăţii. Din cauză că unii sunt însă cu mult în urmă, tu nu trebuie să fii un extremist ca să fii un exemplu pentru ei. Nu trebuie să te lipseşti de acel tip de alimente care produc un sânge bun. Devotamentul tău faţă de principiile adevărate te face să te supui unei diete care îţi dă o experienţă ce nu va recomanda reforma sănătăţii. Aceasta
[367] este primejdia care te ameninţă. Când vezi că devii slăbit fizic, este esenţial să faci schimbări, şi aceasta de îndată. Pune în dieta ta un lucru pe care l-ai lăsat deoparte. Este de datoria ta să faci aceasta. Ia ouă de la găini sănătoase. Foloseşte aceste ouă gătite sau crude. Pune-le crude în cel mai bun vin nefermentat pe care îl poţi găsi. Acest amestec îţi va da lucrul de care are nevoie organismul tău. Să nu presupui nici o clipă că nu va fi în regulă să faci aceasta. [...]

Va veni o vreme când laptele nu va mai putea fi folosit atât de liber cum este folosit acum; dar timpul de acum nu este cel potrivit pentru a renunţa la el. Iar ouăle au proprietăţi care sunt agenţi vindecători în ce priveşte neutralizarea otrăvurilor. [...]

În meniul sanatoriului

În timp ce aş renunţa la carne ca fiind vătămătoare, se poate folosi ceva împotriva căruia se pot ridica mai puţine obiecţii, şi acest

lucru se găseşte în ouă. Nu îndepărtaţi laptele de pe masă şi nici nu interziceţi folosirea lui în gătirea hranei. Laptele folosit ar trebui procurat de la vaci sănătoase şi ar trebui sterilizat. [...]

Însă doresc să spun că, la venirea vremii când nu mai este un lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul şi ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susţinută nici o extremă în reforma sănătăţii. Chestiunea folosirii laptelui, untului şi ouălor îşi va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toţi oamenii să vă ştie pentru moderaţia voastră.

[Pentru context, vezi 324]

Letter 37, 1904

629. Când am primit o scrisoare din Cooranbong, în care se spunea că doctorul__ era pe moarte, am fost instruită în acea noapte că el trebuia să facă o schimbare în dietă. Un ou crud, luat de două sau trei ori pe zi, avea să constituie aportul nutritiv de care avea atât de multă nevoie.

Letter 127, 1904

630. Celor care vin la sanatoriu trebuie să li se furnizeze mâncare sănătoasă pregătită cât mai gustos posibil, în concordanţă cu principiile corecte. Nu putem aştepta din partea acestora să trăiască întocmai cum trăim noi. [...] Mâncarea pusă înaintea pacienţilor ar trebui să fie de o aşa natură, încât să facă o impresie favorabilă asupra acestora. Ouăle pot fi pregătite în multe feluri. [368]

Eşecul de a înlocui diferite alimente

(1909) 9T 162

631. Deşi s-au dat avertizări cu privire la primejdiile de îmbolnăvire prin consumul de unt şi relele care vin de la ouăle mâncate fără reţinere de către copiii mici, nu ar trebui să considerăm că ar fi o încălcare a principiilor faptul de a folosi ouă de la găini care sunt bine îngrijite şi hrănite în mod corespunzător. Iar ouăle au proprietăţi care sunt agenţi vindecători în ce priveşte neutralizarea anumitor otrăvuri.

Unii, abţinându-se de la lapte, ouă şi unt nu şi-au hrănit cum trebuie organismul şi, drept urmare, au devenit slabi şi incapabili de a munci. În felul acesta, se face o reputaţie proastă reformei sănătăţii. Lucrarea pe care noi am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Însă Dumnezeu va interveni pentru a opri urmările acestor idei deplasate. Evanghelia are menirea de a aduce în armonie neamul omenesc păcătos. De a aduce pe bogaţi şi săraci deopotrivă la picioarele lui Isus.

Va veni vremea când s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna şi ouăle; dar nu este necesar să aducem asupra noastră strâmtorarea prin restricţii extreme şi premature. Aşteptaţi până când împrejurările o cer, iar Domnul va pregăti calea pentru aceasta.

[Pentru context, vezi 327]

Partea a III-a — Brânza

[Prin aceasta se înţelege brânza, grea, fermentată. Compilatorii]

Nepotrivită ca aliment

(1868) 2T 68

632. Brânza nu ar trebui introdusă niciodată în stomac.

(1905) M.H. 302

633. Untul este mai puţin dăunător când este consumat pe pâine rece decât când este folosit la gătit. De regulă însă, este mai bine să ne lipsim complet de el. Brânza este şi mai puţin recomandabilă; este total nepotrivită ca aliment.

[C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 314

634. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele
[369] condimentate sunt consumate fără restricţii şi de cei mai în vârstă, şi de cei tineri. Aceste lucruri îşi fac lucrarea deranjând stomacul,

excitând nervii şi slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile. Efectul brânzei este dăunător sănătăţii.

(1873) 3T 136

635. Copiilor li se îngăduie să mănânce alimente din carne, mirodenii, unt, brânză, carne de porc, prăjituri grele şi condimente în general. Sunt lăsaţi de asemenea să mănânce neregulat şi între mese alimente nesănătoase. Aceste lucruri îşi fac lucrarea de a deranja stomacul, excitând nervii la o activitate împotriva firii şi slăbind intelectul. Părinţii nu realizează că sădesc sămânţa care va aduce boală şi moarte.

The Review and Herald, 19 iulie 1870

636. Când am deschis întâlnirea de tabără din Nora, statul Illinois, am simţit că este de datoria mea să fac unele remarci cu privire la modul în care mâncau cei de acolo. Am povestit nefericita experienţă a unora din Marion şi le-am spus că am pus-o pe seama pregătirilor inutile făcute în timp ce erau la întrunire. Unii au adus brânză la acea adunare şi au mâncat-o; deşi nouă, era mult prea iute pentru stomac — şi nu ar trebui să ajungă vreodată în acesta.

Letter 40, 1893

637. S-a luat hotărârea ca, la o anumită întâlnire de tabără, să nu se vândă brânză în acel perimetru; venind în tabără însă, doctorul Kellogg a descoperit spre surpriza sa că băcănia achiziţionase o mare cantitate de brânză pentru vânzare. El a obiectat faţă de acest lucru împreună cu alţi câţiva, însă cei care se ocupau de băcănie au spus că brânza fusese cumpărată cu acordul fratelui__ şi că nu îşi permiteau să piardă banii investiţi în ea. La acestea, doctorul Kellogg a întrebat care era preţul brânzei şi a cumpărat-o pe toată de la aceştia. *El cercetase această chestiune de la cauză la efect şi ştia că unele alimente despre care în general se credea că sunt sănătoase erau foarte vătămătoare.*

[Vânzarea brânzeturilor în zona taberei — 529] [370]

Obiceiul Ellenei White

Letter 1, 1875

638. În legătură cu brânza, sunt acum foarte sigură că de ani de zile nu am mai cumpărat şi nici nu am mai pus aşa ceva pe masa noastră. Nici nu ne trece prin minte să facem din brânză un articol alimentar, nicidecum s-o cumpărăm.

[371] [Brânza nu e folosită de E. G. White—Appendix I:21]

[372]

[373]

Capitolul 23 — Carnea ca aliment

Alimentaţia cu carne — o consecinţă a păcatului

(1864) Sp. Gifts IV 120, 121

639. Dumnezeu a dat primilor noştri părinţi hrana pe care a rânduit-o pentru neamul omenesc. A fost împotriva planurilor Sale ca să se ia viaţa vreuneia dintre creaturile Lui. Nu trebuia să existe moarte în Eden. Roadele pomilor din grădină reprezentau alimentele cerute de nevoile omului. Dumnezeu nu i-a dat voie omului să mănânce carne decât după potop. Fuseseră nimicite toate lucrurile din care putea subzista omul şi de aceea, în nevoia lor, Dumnezeu i-a dat lui Noe permisiunea să mănânce din animalele curate pe care le luase cu el în arcă. Însă carnea animalelor nu era cel mai sănătos articol alimentar pentru om.

Oamenii care au trăit înainte de potop au mâncat alimente din carne şi şi-au satisfăcut poftele până la umplerea cupei nelegiuirii lor, iar Dumnezeu, printr-un potop, a curăţit pământul de poluarea lui morală. Apoi cel de-al treilea blestem îngrozitor a căzut asupra pământului. Primul blestem a fost rostit asupra urmaşilor lui Adam şi asupra pământului, din pricina neascultării. Cel de-al doilea blestem a venit pe pământ după ce Cain l-a ucis pe fratele lui, Abel. Blestemul cel mai îngrozitor, cel de-al treilea, a venit asupra pământului la potop.

După potop, oamenii au mâncat foarte multă carne. Dumnezeu a văzut cum căile omului erau stricate şi că acesta era predispus să se înalţe cu orgoliu împotriva Creatorului său şi să urmeze înclinaţiile propriei lui inimi. Şi El a îngăduit acelui neam cu viaţă lungă să consume carne pentru a i se scurta viaţa păcătoasă. Curând după potop, neamul omenesc a început să piardă în înălţime şi în număr de ani.

Stricăciunea antediluviană

(1865) H. to L., ch. 1, p. 52

640. Locuitorii Vechii Lumi erau necumpătaţi în mâncare şi băutură. Ei doreau carne, deşi Dumnezeu nu le dăduse permisiunea de a mânca din carnea animalelor. Aceştia au mâncat şi au băut în
[374] exces, iar apetitul lor stricat nu a cunoscut limite.

S-au dedat la o idolatrie abominabilă. Au devenit violenţi şi neînduplecaţi şi atât de stricaţi, încât Dumnezeu nu i-a mai putut răbda. Cupa nelegiuirii lor era plină, iar Dumnezeu a curăţat pământul de stricăciunea lui printr-un potop. Când s-au înmulţit pe faţa pământului după potop, oamenii au uitat de Dumnezeu şi şi-au stricat căile înaintea Sa. Necumpătarea de toate tipurile a crescut într-o mare măsură.

Eşecul şi paguba spirituală a lui Israel

(1905) M.H. 311, 312

641. Dieta stabilită pentru om la început nu includea produse alimentare animaliere. Abia după potop, când fusese distrus tot ce era verde pe pământ, a primit omul permisiunea de a consuma carne.

Alegând hrana omului în Eden, Domnul a arătat care era cea mai bună dietă; în alegerea făcută pentru Israel, El a dat aceeaşi lecţie. I-a scos pe israeliţi din Egipt şi Şi-a asumat instruirea lor, pentru ca ei să poată fi un popor al Său. Prin ei, El dorea să binecuvânteze şi să înveţe lumea. El le-a dat hrana cea mai potrivită pentru acest scop, nu carne, ci mana, „pâinea din cer“. Numai din pricina nemulţumirii şi cârtirii lor după oalele cu carne ale Egiptului li s-a oferit carne, şi aceasta numai pentru un timp scurt. Folosirea acesteia a provocat boala şi moartea a mii dintre ei. Cu toate acestea, restricţia privind o alimentaţie fără carne nu a fost niciodată acceptată din toată inima. Ea a continuat să fie cauza nemulţumirilor şi cârtirii, pe faţă sau în taină, şi nu a fost permanentizată.

La aşezarea lor în Canaan, israeliţilor li s-a permis să folosească produse alimentare de provenienţă animală, însă sub restricţii atente, care aveau scopul de a ameliora urmările cele rele. Folosirea cărnii de porc a fost interzisă, ca şi a cărnii altor animale, păsări şi peşti, care a fost declarată necurată. De la felurile de carne îngăduită, consumarea grăsimii şi a sângelui a fost strict interzisă.

Puteau servi ca hrană numai acele animale care se aflau într-o
[375] stare bună. Nici o creatură care fusese sfâşiată, care murise de la

sine sau al cărei sânge nu fusese scurs bine nu putea fi consumată.

Îndepărtându-se de la planul divin hotărât pentru dieta lor, israeliţii au suferit o mare pierdere. Ei au dorit o dietă pe bază de carne şi au cules urmările. Nu au atins idealul de caracter pe care-l avea în vedere Dumnezeu şi nici nu au împlinit scopul Său. Domnul „le-a dat ce cereau; dar a trimis o molimă printre ei“ (Psalmii 106,15). Ei au preţuit ceea ce era pământesc mai presus decât ceea ce era spiritual şi nu au atins ţelul Său pentru ei, sfinţenia desăvârşită.

Alimentaţia fără carne, pentru schimbarea dispoziţiei

MS 38, 1898

642. Domnul a spus clar poporului Său că fiecare binecuvântare avea să vină asupră-le dacă aveau să păzească poruncile Sale şi să-I fie un popor deosebit. I-a avertizat prin Moise în pustie, amintind că sănătatea avea să fie răsplata ascultării. Starea minţii are mult de-a face cu sănătatea trupului şi mai ales cu sănătatea organelor digestive. Ca o chestiune de ordin general, Domnul nu a dat carne poporului Său în pustie pentru că ştia că folosirea acestui aliment avea să aducă boala şi nesupunerea. Pentru a schimba dispoziţia acestora şi a le activa puterile superioare ale minţii, El a îndepărtat de la ei carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer.

Răzvrătirea şi pedeapsa primită pentru aceasta

(1864) Sp. Gifts IV, 15-18

643. Dumnezeu a continuat să hrănească ceata iudeilor cu pâine căzută din cer; ei însă nu au fost mulţumiţi. Apetitul lor stricat dorea carnea pe care Dumnezeu, în înţelepciunea Sa, o retrăsese într-o mare măsură de la ei. [...] Satana, izvorul bolii şi nenorocirii, îi va aborda pe cei din poporul lui Dumnezeu cu ceea ce îi va aduce cel mai mare succes. El a controlat apetitul într-o mare măsură, din vremea experimentului încununat de succes pe care l-a avut cu Eva, când a făcut-o să mănânce din fructul oprit. El a venit la început cu ispitele lui la mulţimea adăugată, egiptenii care crezuseră, şi i-a incitat la cârtiri de revoltă. Ei nu voiau să fie mulţumiţi cu hrana [376]

sănătoasă pe care o dăduse Dumnezeu pentru ei. Şi-au stricat apetitul poftind mai multe mâncăruri, mai ales din carne.

Aceste cârtiri au infectat curând întregul corp al poporului. La început, Dumnezeu nu le-a satisfăcut poftele senzuale, ci a făcut ca asupra lor să cadă judecăţile Sale şi i-a mistuit cu fulgere din cer pe cei mai vinovaţi dintre ei. Totuşi, în loc să-i smerească, aceasta nu a părut să facă altceva decât să le sporească murmurele. Când Moise i-a auzit pe oameni plângând la uşile corturilor lor şi plângându-se în toate familiile lor, a fost nemulţumit. El a pus înaintea Domnului dificultăţile situaţiei în care se afla, spiritul nesupus al israeliţilor şi poziţia în care îl plasase Dumnezeu faţă de popor — aceea a unui tată care să le poarte de grijă, care trebuia să ia asupra lui suferinţele poporului său. [...]

Domnul l-a îndrumat pe Moise să adune înaintea lui şaptezeci de bătrâni, pe care-i cunoştea ca fiind bătrâni aleşi de popor. Aceştia nu trebuia să fie doar înaintaţi în vârstă, ci oameni cu demnitate, cu o judecată sănătoasă şi cu experienţă, care erau capabili să fie judecători sau demnitari. „Adună la Mine şaptezeci de bărbaţi, din bătrânii lui Israel, din cei pe care-i cunoşti ca bătrâni ai poporului şi cu putere asupra lor; adu-i la cortul întâlnirii, şi să se înfăţişeze acolo împreună cu tine. Eu Mă voi coborî şi îţi voi vorbi acolo; voi lua din duhul care este peste tine, şi-l voi pune peste ei ca să poarte împreună cu tine sarcina poporului şi să n-o porţi tu singur.

Să spui poporului: «Sfinţiţi-vă pentru mâine, şi aveţi să mâncaţi carne, fiindcă aţi plâns în auzul Domnului şi aţi zis: „Cine ne va da carne să mâncăm? Căci noi o duceam bine în Egipt!“ Domnul vă va da carne şi veţi mânca. Aveţi să mâncaţi carne nu o zi, nici două zile, nici cinci zile, nici zece zile, nici douăzeci de zile, ci o lună întreagă, până vă va ieşi pe nări, şi vă veţi scârbi de ea, pentru că n-aţi ascultat de Domnul care este în mijlocul vostru, şi pentru că aţi plâns înaintea Lui, zicând: „Pentru ce am ieşit noi oare din Egipt?“»

Moise a zis: «Şase sute de mii de oameni care merg pe jos alcătuiesc poporul în mijlocul căruia sunt eu, şi Tu zici: „Le voi da
[377] carne, şi vor mânca o lună întreagă!“ Putem tăia oare atâtea oi şi atâţia boi ca să le ajungă? Sau nu cumva avem să prindem toţi peştii mării, ca să le ajungă?» Domnul a răspuns lui Moise: «Nu cumva s-a scurtat oare mâna Domnului? Vei vedea acum dacă ceea ce ţi-am spus se va întâmpla sau nu.»“ [...]

„Domnul a făcut să sufle de peste mare un vânt care a adus prepeliţe şi le-a răspândit peste tabără cale cam de o zi într-o parte şi cale cam de o zi de cealaltă parte în jurul taberei. Aveau o înălţime de aproape doi coţi de la faţa pământului. În tot timpul zilei aceleia şi toată noaptea, şi toată ziua următoare, poporul s-a sculat şi a strâns prepeliţe; cel ce strânsese cel mai puţin avea zece omeri. Ei şi le-au întins în jurul taberei.

Pe când carnea era încă în dinţii lor, fără să fie mestecată, Domnul S-a aprins de mânie împotriva poporului; şi Domnul a lovit poporul cu o urgie foarte mare“ (Num. 11,16-23.31-33).

În această împrejurare, Domnul a dat poporului ceea ce nu era pentru cel mai mare bine al lor, pentru că ei voiau acest lucru. Nu voiau să accepte să primească de la Domnul acele lucruri care aveau să se dovedească a fi pentru binele lor. S-au dedat la cârtiri şi revoltă împotriva lui Moise şi împotriva Domnului pentru că nu primeau acele lucruri care aveau să se dovedească nocive pentru ei. Apetitul lor stricat îi stăpânea, iar Dumnezeu le-a dat carne, după cum doreau, şi i-a lăsat să suporte consecinţele satisfacerii poftelor lor senzuale. Friguri teribile au nimicit un număr mare de oameni din popor. Cei care purtaseră cea mai mare vină în cârtirile lor au fost ucişi de îndată ce au gustat carnea pe care o poftiseră. Dacă s-ar fi supus ca Domnul să aleagă hrana pentru ei şi ar fi fost recunoscători şi mulţumiţi de hrana din care puteau mânca din plin fără să fie vătămaţi, ei nu ar fi pierdut favoarea Domnului şi nu ar fi fost apoi pedepsiţi pentru cârtirile lor răzvrătite prin aceea că au fost ucişi în număr mare.

Scopul lui Dumnezeu pentru Israel

(1890) C.T.B.H. 118, 119

644. Când i-a condus pe copiii lui Israel afară din Egipt, Dumnezeu avea ca scop stabilirea lor în ţara Canaanului ca un popor curat, fericit şi sănătos. Să aruncăm o privire asupra mijloacelor prin [378]
care El dorea să realizeze acest lucru. I-a supus la un program de disciplină care, dacă ar fi fost urmat cu o inimă voioasă, ar fi avut ca rezultat binele, atât al lor, cât şi al urmaşilor lor. Într-o mare măsură, a îndepărtat de la ei mâncarea cu carne. Acceptase ca aceştia să aibă carne ca răspuns la cererile lor zgomotoase, chiar înainte de a ajunge la Sinai, însă aceasta a fost dată numai pentru o zi. Dumnezeu ar

fi putut să le dea carne tot atât de uşor cum le dădea mană, însă restricţia care a fost pusă asupra poporului a fost pentru binele lor. A fost scopul Său acela de a le da hrană potrivită pentru nevoile lor decât acea dietă aducătoare de stări febrile, inflamatorii, dietă cu care mulţi dintre ei erau obişnuiţi din Egipt. Apetitul stricat urma să fie adus într-o stare mai sănătoasă pentru ca ei să se poată bucura de hrana furnizată de la început pentru om — roadele pământului, pe care Dumnezeu le-a dat lui Adam şi Evei în Eden.

Dacă ei ar fi fost dispuşi să-şi tăgăduiască apetitul în ascultare de restricţiile Sale, slăbiciunea şi boala ar fi fost lucruri necunoscute printre ei. Descendenţii lor ar fi avut tărie mintală şi fizică. Ar fi avut o înţelegere clară a adevărului şi a datoriei, un discernământ ascuţit şi o judecată sănătoasă. Dar ei nu erau dispuşi să se supună cerinţelor lui Dumnezeu, nu au atins standardul pe care El îl fixase pentru ei şi nu au primit binecuvântările ce ar fi putut fi ale lor. Ei au cârtit faţă de restricţiile lui Dumnezeu şi au tânjit după oalele cu carne ale Egiptului. Dumnezeu i-a lăsat să aibă carne, dar aceasta s-a dovedit a fi un blestem pentru ei.

Un exemplu pentru noi

1 Cor. 10,6. 11

645. „Şi aceste lucruri s-au întâmplat ca să ne slujească nouă drept pilde, pentru ca să nu poftim după lucruri rele, cum au poftit ei.“ „Aceste lucruri li s-au întâmplat ca să ne slujească drept pilde, şi au fost scrise pentru învăţătura noastră, peste care au venit sfârşiturile veacurilor.“

(1873) 3T 171, 172

646. În general, membrii comunităţii din Battle Creek nu au sprijinit institutul prin exemplul lor. Ei nu au onorat lumina reformei
[379] sănătăţii, ducând-o spre împlinire în familiile lor.

Boala care s-a abătut asupra multor familii din Battle Creek nu ar fi trebuit să existe dacă ar fi urmat lumina pe care le-a dat-o Dumnezeu. Asemenea Israelului din vechime, ei au nesocotit lumina şi nu au considerat necesar să-şi înfrâneze apetitul. Copiii lui Isarael voiau să mănânce carne şi spuneau cum spun mulţi în zilele noastre:

„Vom muri fără carne“. Dumnezeu a dat carne Israelului răzvrătit, dar blestemul Său a fost asupra lui. Au murit mii dintre ei pe când carnea pe care o poftiseră era încă între dinţii lor. Avem exemplul Israelului din vechime şi avertizarea de a nu face ca ei. Istoricul necredinţei şi răzvrătirii este lăsat în raportul biblic ca o avertizare deosebită că nu ar trebui să urmăm exemplul lor de a murmura împotriva cerinţelor lui Dumnezeu. Cum putem trece mai departe atât de indiferenţi, alegând propria noastră cale, privind acolo unde vor ochii noştri şi îndepărtându-ne din ce în ce mai mult de Dumnezeu cum au făcut-o şi evreii? Dumnezeu nu poate face lucruri mari pentru poporul Său din pricina împietririi inimii lor şi necredinţei păcătoase.

Dumnezeu nu datorează respect nici unei persoane; însă în fiecare generaţie, cei care se tem de Domnul şi lucrează cu dreptate sunt primiţi de El, câtă vreme cei care sunt cârtitori, necredincioşi şi răzvrătiţi nu vor căpăta favoarea Sa şi nici binecuvântările făgăduite acelora care iubesc adevărul şi umblă în el. Cei care au lumina şi nu o urmează, ci trec cu vederea cerinţele lui Dumnezeu, vor descoperi că binecuvântările lor vor fi preschimbate în blesteme, iar îndurările de care s-ar fi bucurat, în judecăţi. Dumnezeu doreşte ca noi să învăţăm umilinţa şi supunerea pe măsură ce citim istoria Israelului antic, care a fost poporul Său ales, deosebit, dar care şi-a provocat singur distrugerea pentru că a urmat propria lui cale.

(1900) 6T 372

647. Deprinderile noastre în ce priveşte mâncarea şi băutura arată dacă suntem din lume sau din numărul celor pe care Dumnezeu, prin puternica Sa sabie a adevărului, i-a despărţit de lume. Aceştia sunt poporul Său deosebit, doritori de fapte bune. Dumnezeu a vorbit în Cuvântul Său. Cazul lui Daniel şi al celor trei prieteni ai săi reprezintă predici cu privire la reforma sănătăţii. Însă, de-a lungul istoriei, Dumnezeu le-a vorbit copiilor lui Israel, căutând să le interzică, pentru binele lor, mâncarea de carne. El i-a întărit cu [380]
pâine din cer; „omul a mâncat hrana îngerilor“. Dar ei au încurajat apetitul lor pământesc; şi cu cât îşi concentrau mai mult gândurile asupra oalelor cu carne ale Egiptului, cu atât mai mult li se făcea scârbă de hrana pe care le-o dădea Dumnezeu pentru a le păstra

sănătatea fizică, mintală şi morală. Le era dor de oalele cu carne, şi prin aceasta au procedat la fel ca mulţi din zilele noastre.

[Alte citate cu privirea la folosirea cărnii în dietă de către Antediluvieni şi Israeliţi—231, 233]

Înapoi la dieta originară

[C.T.B.H. 119] (1890) C.H. 450

648. Mi-a fost arătat din nou şi din nou că Dumnezeu încearcă să ne conducă înapoi, pas cu pas, către planul Său de la început — acela ca omul să subziste cu roadele naturale ale pământului.

MS 115, 1903

649. Legumele, fructele şi cerealele ar trebui să compună alimentaţia noastră. Nici un dram de carne nu ar trebui să pătrundă în stomacul nostru. A consuma carne este ceva împotriva firii. Trebuie să ne întoarcem către scopul pe care l-a avut iniţial Dumnezeu la crearea omului.

(1905) M.H. 317

650. N-a venit oare vremea ca toţi să caute să se dispenseze de produsele din carne? Cum pot cei care caută să devină puri, delicaţi şi sfinţi — pentru a putea sta în compania îngerilor cereşti — să continue să folosească drept aliment ceva ce are un efect atât de dăunător asupra sufletului şi trupului? Cum pot lua viaţa creaturilor lui Dumnezeu, ca să le poată consuma carnea ca pe o delicatesă? Să se întoarcă mai bine la hrana nutritivă şi delicioasă care a fost dată omului la început şi să manifeste milă — şi să-şi înveţe copiii să manifeste milă — faţă de necuvântătoarele pe care le-a creat Dumnezeu şi le-a pus sub stăpânirea noastră.

Pregătirea pentru luarea la cer

(1890) C.T.B.H. 119

651. Între cei care aşteaptă venirea Domnului se va renunţa în
[381] cele din urmă la consumul de carne; carnea va înceta să mai facă

parte din dieta lor. Ar trebui să avem mereu în vedere acest ţel şi să ne străduim să lucrăm cu statornicie pentru împlinirea lui. Nu pot crede că prin obiceiul de a consuma carne suntem în armonie cu lumina pe care Dumnezeu a avut plăcerea să ne-o dea. Mai cu seamă toţi aceia care au legătură cu instituţiile noastre de sănătate ar trebui să se autoeduce să subziste cu fructe, cereale şi legume. Dacă în aceste lucruri acţionăm din principiu, dacă, reformatori creştini fiind, ne educăm gustul şi ne modelăm dieta conform planului lui Dumnezeu, atunci putem exercita o influenţă asupra altora în această chestiune, lucru care va fi plăcut înaintea lui Dumnezeu.

[C.T.B.H. 48] (1890) C.H. 116

652. Ţelul suprem al omului nu este acela de a-şi satisface apetitul. Există nevoi fizice de împlinit; din această pricină însă este oare necesar ca omul să fie stăpânit de poftă? Oamenii care caută să devină sfinţi, curaţi, rafinaţi, pentru a fi introduşi în societatea îngerilor sfinţi, să continue aceştia să ia viaţa făpturilor lui Dumnezeu şi să se bucure de carnea lor ca de un articol de lux? Din ceea ce mi-a arătat Domnul, această stare de lucruri va fi schimbată şi poporul deosebit al lui Dumnezeu va exercita cumpătarea în toate lucrurile.

(1909) 9T 153, 154

653. Cei care au primit instrucţiuni privind relele care rezultă din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului şi cafelei şi a preparatelor bogate şi nesănătoase şi care sunt hotărâţi să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-şi îngăduie apetitul pentru mâncarea despre care ştiu că este nesănătoasă. Dumnezeu cere ca pofta să fie curăţită şi ca tăgăduirea de sine să fie practicată în privinţa acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce trebuie înfăptuită înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor ce a atins desăvârşirea.

MS 71, 1908

654. Pentru binele lor, Domnul îi sfătuieşte pe cei ce fac parte din biserica rămăşiţei să renunţe la folosirea cărnii, a ceaiului, cafelei şi a altor alimente vătămătoare. Sunt o mulţime de alte lucruri sănătoase şi bune cu care putem subzista. [382]

Să ne ducem sfinţirea până la capăt

[The Review and Herald, 27 mai 1902] C.H. 575, 576

655. Ar trebui să se vadă reforme mai mari în poporul celor care pretind că aşteaptă apropiata apariţie a lui Hristos. Reforma sănătăţii trebuie să facă printre cei din poporul nostru o lucrare pe care nu a înfăptuit-o încă. Aceia care ar trebui să fie treji în ce priveşte pericolul consumului de carne mănâncă încă din carnea animalelor, primejduindu-şi astfel sănătatea fizică, spirituală şi mintală. Mulţi care nu sunt acum decât pe jumătate convertiţi în chestiunea consumului de carne vor părăsi poporul lui Dumnezeu — pentru a nu mai umbla vreodată cu el.

În toată lucrarea noastră trebuie să respectăm legile pe care le-a dat Dumnezeu, pentru ca forţele fizice şi spirituale să poată lucra în armonie. Oamenii pot avea o formă de evlavie, pot chiar predica Evanghelia, dar cu toate acestea pot fi necurăţiţi şi nesfinţiţi. Pastorii ar trebui să fie strict cumpătaţi în mâncare şi băutură ca să nu croiască nişte poteci sucite pentru propriile picioare, întorcându-i din cale pe cei ce şchiopătează — cei slabi în credinţă. Dacă, în timp ce proclamă cea mai importantă şi mai solemnă solie pe care a dat-o vreodată Dumnezeu, oamenii se războiesc cu adevărul prin faptul că îşi îngăduie obiceiuri incorecte de a mânca şi a bea, ei iau toată puterea soliei pe care o poartă.

Cei care-şi îngăduie să mănânce carne, să bea ceai şi se lasă conduşi de lăcomie sădesc seminţele ce vor da o recoltă a durerii şi morţii. Mâncarea nesănătoasă introdusă în stomac întăreşte poftele care se războiesc cu sufletul, dezvoltând înclinaţiile inferioare. O dietă cu carne tinde să dezvolte spiritul animalic. O dezvoltare a spiritului animalic reduce spiritualitatea, făcând mintea incapabilă de a înţelege adevărul.

Cuvântul lui Dumnezeu ne avertizează în mod clar că, dacă nu ne înfrânăm de la poftele carnale, firea fizică va fi adusă în conflict cu firea spirituală. Faptul de a mânca în mod senzual se războieşte cu sănătatea şi cu pacea. În felul acesta este provocat un război între capacităţile superioare şi cele inferioare ale omului. Înclinaţiile inferioare, puternice şi active, oprimă sufletul. Cele mai înalte interese ale făpturii sunt puse în primejdie prin îngăduirea poftelor neaprobate de cer.

Letter 48, 1902

[383]

656. Cei care pretind că au credinţă în adevăr trebuie să-şi păzească cu grijă puterile trupului şi ale minţii, astfel încât asupra lui Dumnezeu şi cauzei Sale să nu cadă în nici un fel dezonoarea prin cuvintele şi faptele lor. Obiceiurile şi practicile pe care le au trebuie să fie aduse în supunere faţă de voia lui Dumnezeu. Trebuie să acordăm multă atenţie dietei noastre. Mi-a fost arătat clar că poporul lui Dumnezeu trebuie să ia o poziţie fermă împotriva consumului de carne. Ar da Dumnezeu timp de treizeci de ani poporului Său solia că trebuie, dacă doresc să aibă un sânge curat şi minte limpede, să renunţe la folosirea mâncării cu carne, dacă nu ar vrea ca ei să dea ascultare acestei solii? Prin folosirea cărnii, firea animalică este întărită şi cea spirituală slăbită.

(1905) M.H. 315

657. Urmările morale negative ale dietei pe bază de carne nu sunt mai puţin importante decât nenorocirile fizice. Alimentele din carne dăunează sănătăţii şi tot ceea ce afectează corpul are un efect similar asupra minţii şi sufletului. Gândiţi-vă la cruzimea faţă de animale pe care o presupune consumul de carne şi efectul ei asupra celor care o înfăptuiesc şi asupra celor care privesc. Cum distruge aceasta duioşia cu care ar trebui să privim aceste făpturi ale lui Dumnezeu!

MS 22, 1887

658. Folosirea obişnuită a cărnii animalelor moarte a avut o influenţă rea asupra moralităţii şi de asemenea asupra constituţiei fizice. Dacă s-ar putea corela cauza şi efectul, sănătatea proastă în fel şi fel de forme s-ar descoperi că este rezultatul sigur al consumului de carne.

Pacific Union Recorder, 9 oct. 1902

659. Cei care folosesc carnea nesocotesc toate avertizările pe care le-a dat Dumnezeu în această privinţă. Ei nu au nici o dovadă că umblă pe poteci sigure. Nu au nici cea mai mică scuză pentru faptul de a consuma carnea animalelor moarte. Blestemul lui Dumnezeu stă

asupra creaţiei animale. De multe ori, când este consumată, carnea putrezeşte în stomac şi provoacă boala. Cancerul, tumorile şi bolile
[384] pulmonare sunt pe scară largă provocate de consumul de carne.

MS 3, 1897

660. Ah, dacă fiecare ar putea deosebi aceste probleme aşa cum mi-au fost ele prezentate, cei care sunt acum atât de nepăsători, atât de indiferenţi în ce priveşte zidirea caracterului lor; cei care pledează în favoarea îngăduinţei faţă de o dietă cu mâncăruri cu carne nu şi-ar deschide niciodată gura în apărarea unui apetit pentru carnea animalelor moarte. O asemenea dietă le contaminează sângele în vene şi le stimulează pasiunile animalice inferioare. Le slăbeşte agerimea în pricepere şi vigoarea gândirii legate de înţelegerea lui Dumnezeu şi a adevărului şi a cunoaşterii propriilor lor persoane.

Consumul de carne este periculos mai cu seamă acum

(1905) M.H. 313

661. Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori improbabilă, de vreme ce rata bolilor la animale creşte atât de rapid.

(1902) 7T 124

662. Animalele devin tot mai bolnave şi nu va mai dura mult până când hrana de natură animală va fi dată la o parte de mulţi alţii în afară de adventiştii de ziua a şaptea. Trebuie să se pregătească alimente care sunt sănătoase şi susţinătoare ale vieţii, aşa încât bărbaţii şi femeile să nu aibă nevoie să consume carne.

MS 133, 1902

663. Când vor lua poziţie cei care cunosc adevărul de partea principiilor corecte pentru acest timp şi pentru veşnicie? Când vor fi ei credincioşi principiilor reformei sănătăţii? Când vor învăţa ei că este primejdioasă folosirea cărnii? Sunt instruită să spun că, dacă a fost vreodată sigur consumul de carne, acesta nu este un lucru sigur acum.

Raport al Uniunii de Conferinţe (Australia-Asia),28 iulie 1899

664. Lumina care mi-a fost dată este aceea că nu va trece prea mult înainte să trebuiască să renunţăm la toate produsele alimentare de origine animală. Va trebui să se renunţe chiar şi la lapte. Boala se înmulţeşte cu repeziciune. Blestemul lui Dumnezeu se află asupra pământului, pentru că omul l-a blestemat. Obiceiurile şi practicile oamenilor au adus pământul într-o asemenea stare, încât pentru familia omenească trebuie să se găsească un alt aliment ca înlocuitor [385] al celor de provenienţă animală. Nu avem nevoie deloc de carne. Dumnezeu ne poate da altceva.

(1870) 2T 404, 405

665. Dacă aţi putea cunoaşte exact natura cărnii pe care o mâncaţi, dacă aţi putea vedea în viaţă animalele a căror carne le-o luaţi când sunt moarte, v-aţi întoarce cu dezgust de la mâncarea voastră cu carne. Chiar animalele acelea a căror carne o mâncaţi sunt adesea atât de bolnave, încât, dacă ar fi lăsate în pace, ar muri de la sine; dar în timp ce suflarea de viaţă mai este în ele, ele sunt ucise şi aduse pe piaţă. Voi luaţi în mod direct în organismul vostru germenii şi otrava cea mai grozavă, şi totuşi nu vă daţi seama de aceasta.

Suferinţa animalelor şi efectele ei

(1905) M.H. 314

666. Adesea, animalele sunt duse la târg şi vândute pentru carnea lor — când ele sunt atât de bolnave, încât proprietarii lor se tem să le mai păstreze. Şi chiar unele dintre metodele de îngrăşare a lor pentru piaţă produc boala. Închise, lipsite de lumină şi aer curat, respirând atmosfera grajdurilor murdare, îngrăşându-se probabil cu hrană degradată, întregul corp se contaminează curând cu materia stricată.

Animalele sunt adesea transportate pe distanţe lungi şi supuse la mari suferinţe până să ajungă la târg. Luate de pe pajiştile verzi şi călătorind kilometri întregi, obositori, pe drumurile prăfuite şi arzătoare sau înghesuite în vagoane murdare, tremurând de epuizare, adesea lipsite timp de multe ore de apă şi hrană, bietele creaturi sunt

conduse la moarte pentru ca fiinţele omeneşti să se poată bucura de trupurile lor moarte.

(1864) Sp. Gifts IV, 147, 148

667. Mulţi mor de boli provocate în întregime de consumul de carne; cu toate acestea, lumea nu pare să se înţelepţească. Sunt adesea sacrificate animale care au fost mânate o distanţă apreciabilă până la locul de tăiere. Sângele lor s-a înfierbântat. Ele sunt îngrăşate şi au fost lipsite de un exerciţiu fizic sănătos, iar când trebuie să călătorească până departe, devin surmenate şi epuizate — şi în acea stare sunt ucise pentru a fi vândute la piaţă. Sângele lor este foarte inflamat, iar cei care consumă carnea vitelor mănâncă otravă. Unii nu
[386] sunt afectaţi chiar atunci, în vreme ce alţii au atacuri în forma unor dureri severe şi mor de febră, holeră sau vreo altă boală necunoscută.

Foarte multe animale sunt vândute pentru piaţa marilor oraşe de către aceia care ştiu că sunt bolnave, iar cei care le cumpără nu sunt întotdeauna în necunoştinţă de cauză în această privinţă. Mai ales în marile oraşe se practică la o scară mare acest lucru, iar consumatorii de carne nu au cunoştinţă de faptul că mănâncă animale bolnave.

Unele animale care sunt aduse pentru a fi sacrificate par să-şi dea seama din instinct ce va avea loc şi devin furioase, literalmente nebune. Sunt ucise în timp ce se află în starea aceea, iar carnea le este pregătită pentru piaţă. Carnea lor este otravă şi celor care au mâncat-o le-a provocat crampe, convulsii, apoplexie şi moarte subită. Totuşi, cauza tuturor acestor suferinţe nu este atribuită cărnii.

Unele animale sunt tratate fără omenie în timp ce sunt aduse la tăiere. Sunt efectiv torturate şi, după ce au îndurat multe ore de suferinţă extremă, sunt măcelărite. Porcii au fost pregătiţi pentru piaţă chiar şi atunci când molima era încă asupră-le, iar carnea lor otrăvitoare a răspândit boli contagioase — şi ceea ce a urmat a fost o mortalitate extinsă.

Rezultatele fizice ale unei diete cu carne sporesc predispoziţia la boală şi moarte subită

(1868) 2T 64

668. tredispoziţia de a lua boala este de zece ori mărită prin consumul de carne.

Letter 83, 1901

669. Medicii lumeşti nu pot să ofere un motiv pentru creşterea rapidă a bolii în sânul familiei omeneşti. Dar ştim că o mare parte din această suferinţă este cauzată de consumarea cărnii moarte.

(1896) E. from U.T., p. 8

670. Animalele sunt bolnave, iar noi, consumând din carnea lor, sădim seminţele bolii în propriile noastre ţesuturi, în propriul sânge. Apoi, expuse schimbărilor dintr-o atmosferă malarică, se fac simţite [387] cu putere; de asemenea, când suntem expuşi unor epidemii şi boli contagioase, organismul nu se află în starea de a se împotrivi bolii.

(1868) 2T 61

671. Aveţi carne pe voi, dar nu este din material bun. Vă este mai rău din cauza acestui volum de carne. Dacă fiecare din voi s-ar limita la o dietă alimentară mai simplă, care v-ar diminua greutatea corporală cu unsprezece sau treisprezece kilograme, aţi fi mult mai puţin expuşi la boală. Consumul de carne a dat naştere unui sânge şi unor ţesuturi de calitate proastă. Trupurile voastre se află într-o stare de inflamare, gata să se îmbolnăvească. Sunteţi expuşi la atacuri puternice de boală şi la moarte subită, întrucât constituţia voastră nu are puterea de a se reface şi împotrivi bolii. Va veni un timp când tăria şi sănătatea cu care v-a plăcut să vă lăudaţi se vor dovedi a fi slăbiciune.

Sânge bolnav

(1896) E. from U.T., p. 4

672. M-am simţit îndemnată de Duhul lui Dumnezeu să pun înaintea multora faptul că suferinţa şi sănătatea lor proastă erau provocate de nesocotirea luminii date lor cu privire la reforma sănătăţii. Le-am arătat că dieta lor cu carne, presupusă ca fiind esenţială, nu era necesară şi că, întrucât erau compuşi din ceea ce mâncau, creierul, oasele şi muşchii lor erau într-o stare nesănătoasă, pentru că au trăit cu carnea animalelor moarte; că sângele lor era stricat de această

dietă nepotrivită; că acea carne pe care o mâncau era bolnavă şi că întreg organismul lor devenea grosolan şi corupt.

(1870) 2T 368

673. Mâncărurile cu carne vor scădea valoarea sângelui. Pregătiţi hrană cu condimente şi mâncaţi-o cu prăjituri şi plăcinte bogate şi veţi avea un sânge de calitate proastă. Organismul este împovărat peste măsură încercând să asimileze acest fel de hrană. Plăcintele cu carne şi murăturile, care nu ar trebui să fie vreodată introduse într-un stomac, vor da sângelui o calitate jalnică. Iar o hrană de calitate proastă, pregătită într-un mod nepotrivit şi în cantitate insuficientă, nu poate să dea un sânge bun. Mâncarea cu carne şi o hrană grea vor
[388] avea aceleaşi rezultate ca şi o dietă săracă.

(1896) E. from U.T., p. 7

674. Cancerul, tumorile şi toate bolile inflamatorii sunt cauzate în mare parte de consumul de carne.

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, răspândirea largă a cancerului şi tumorilor se datorează în mare măsură hrănirii cu carne moartă.

Cancer, tuberculoză, tumori

MS 3, 1897

675. Dieta cu carne este o chestiune serioasă. Să trăiască fiinţele omeneşti cu carnea animalelor moarte? Răspunsul, după lumina pe care a dat-o Dumnezeu, este nu, hotărât nu. Instituţii ale reformei sănătăţii ar trebui să dea educaţie în această direcţie. Medicii, care pretind că înţeleg organismul omenesc, nu ar trebui să-şi încurajeze pacienţii să subziste cu carnea animalelor moarte. Ei ar trebui să sublinieze creşterea numărului bolilor din lumea animalelor. Mărturia cercetătorilor este aceea că puţine animale nu au vreo boală şi că practica de a consuma un volum mare de carne rezultă în contractarea bolilor de tot felul — cancer, tumori, scrofuloză, tuberculoză şi un număr mare de alte afecţiuni asemănătoare.

(1905) M.H. 313

676. Cei care consumă alimente din carne ştiu prea puţin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viaţă şi ar cunoaşte calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină de germeni tuberculoşi şi canceroşi. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul şi alte boli fatale.

(1875) 3T 563

677. Mesele multor aşa-zise creştine sunt pregătite zilnic cu o varietate de feluri de mâncare ce irită stomacul şi produc o stare febrilă organismului. Mâncarea pe bază de carne constituie articolul alimentar principal pe mesele multor familii, până când sângele le este plin de umori canceroase şi scrofuloase. Corpurile lor sunt compuse din ceea ce mănâncă. Însă când însă vin boala şi suferinţa asupra lor, se consideră că este o năpastă a Providenţei. [389]

Scade vigoarea mintală

[C.T.B.H. 47] (1890) C.H. 115

678. Cei care folosesc carnea fără restricţii nu au mereu un creier neîntunecat şi un intelect activ, pentru că folosirea cărnii animalelor tinde să creeze o structură grosieră a trupului şi să amorţească sensibilităţile delicate ale minţii.

Buletinul Conferinţei Generale, 12 aprilie 1901

679. Dumnezeu doreşte ca facultăţile de percepţie ale celor din poporul Său să fie limpezi şi în stare de a presta muncă grea. Dacă însă subzistaţi cu o dietă pe bază de carne, nu trebuie să vă aşteptaţi ca mintea voastră să fie rodnică. Gândurile trebuie curăţite; atunci va veni binecuvântarea lui Dumnezeu asupra poporului Său.

(1868) 2T 62, 63

680. Celor care folosesc fără restricţii carnea le este cu neputinţă să aibă un creier neîntunecat şi un intelect activ.

(1896) E. from U.T., p. 4

681. Se manifestă o letargie alarmantă în privinţa subiectului senzualităţii inconştiente. Este ceva obişnuit să se consume carnea animalelor moarte. Acest lucru stimulează pasiunile inferioare ale organismului uman.

E. from U.T., p. 7

682. O dietă cu carne schimbă dispoziţia şi întăreşte trăsăturile animalice. Suntem compuşi din ceea ce mâncăm, iar consumul prea mare de carne va diminua activitatea intelectuală. Studenţii vor avea realizări mult mai mari în studiile lor dacă nu ar gusta niciodată carne. Când partea animalică a agentului omenesc este întărită prin consumul de carne, puterile intelectuale scad direct proporţional. O viaţă religioasă poate fi câştigată şi menţinută cu mai mult succes dacă se renunţă la carne, căci această dietă stimulează activitatea intensă a înclinaţiilor senzuale şi slăbeşte natura morală şi spirituală. „Căci firea pământească se luptă împotriva Duhului, şi Duhul împotriva firii pământeşti.“

Întăreşte pasiunile inferioare

(1869) 2T 352

683. Dacă a fost vreodată un timp în care dieta să fie de tipul cel mai simplu, el este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor
[390] noştri. Influenţa ei este de a excita şi întări pasiunile inferioare şi are tendinţa de a amorţi puterile morale.

M.S. 50, 1904

684. Am fost învăţată că folosirea cărnii are tendinţa de a animaliza firea omenească şi de a-i jefui pe bărbaţi şi femei de dragostea şi compasiunea pe care ar trebui să le simtă pentru oricine. Noi suntem zidiţi din ceea ce mâncăm, iar cei a căror dietă este compusă în mare parte din hrană animală sunt aduşi într-o stare în care permit pasiunilor inferioare să pună stăpânire pe puterile superioare ale făpturii. [...]

Nu trasăm nici o linie precisă de urmat în dietă. Există multe feluri de alimente sănătoase. Dar spunem, cu toate acestea, că alimentele pe bază de carne nu sunt un aliment bun pentru poporul

lui Dumnezeu. Aceasta animalizează fiinţele umane. Într-o ţară ca aceasta, în care se găsesc din abundenţă fructe, cereale şi nuci, cum se poate gândi cineva că trebuie să mănânce carnea animalelor moarte?

Letter 200, 1903

685. Dacă lucrurile ar fi aşa cum trebuie în familiile care alcătuiesc comunităţile noastre, am putea aduce o slujire de două ori mai mare pentru Domnul. Lumina ce mi-a fost dată este că trebuie să purtăm o solie hotărâtă în ce priveşte reforma sănătăţii. Cei ce folosesc mâncăruri pe bază de carne întăresc înclinaţiile inferioare şi pregătesc calea pentru ca boala să-i prindă în mreje.

(1868) 2T 60, 61

686. Familia voastră mănâncă în mare măsură alimente cu carne şi înclinaţiile senzuale s-au întărit, câtă vreme cele intelectuale au slăbit. Noi suntem alcătuiţi din ceea ce mâncăm, şi dacă ne hrănim în mare parte cu carnea animalelor moarte, vom fi părtaşi la natura lor. Voi aţi favorizat partea mai grosolană a constituţiei voastre, în timp ce latura rafinată a fost slăbită.

Buletinul Conferinţei Generale, 12 aprilie 1901

687. Dorim ca adevărul pătrunzător al Cuvântului lui Dumnezeu să ia în stăpânire pe fiecare din poporul nostru înainte de terminarea acestei conferinţe. Vrem ca aceştia să înţeleagă că hrana potrivită pentru ei nu este carnea. O astfel de dietă cultivă pasiunile animalice în ei şi în copiii lor. Dumnezeu doreşte să ne educăm copiii după [391] obiceiuri corecte de a mânca, de a ne îmbrăca şi de a munci. El doreşte ca noi să facem ce putem pentru a repara maşinăria umană avariată.

[Efectul cărnii şi al alimentelor grele asupra copiilor — 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711]

Calea cea mai sigură

(1868) 2T 64

688. Puterile intelectuale, morale şi fizice sunt prejudiciate prin folosirea cu regularitate a cărnii. Consumul de carne deranjează organismul, întunecă intelectul şi toceşte sensibilitatea morală. Vă spunem, dragă frate şi soră, calea cea mai sigură este să lăsaţi carnea în pace.

Cauza nu este recunoscută

(1905) M.H. 315

689. Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puţini pot fi convinşi să creadă că tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele şi le-a produs suferinţă.

(1896) E. from U.T., p. 8

690. Mi-a fost prezentat acest subiect sub diferite aspecte. Mortalitatea provocată de consumul de carne nu este percepută; dacă ar fi, nu am mai auzi argumente şi scuze aduse în favoarea îngăduirii apetitului pentru carne moartă. Pentru satisfacerea foamei avem o mulţime de lucruri bune, fără a mai aduce cadavre pe mesele noastre în scopul ca acestea să constituie meniul nostru.

[C.T.B.H. 48] (1890) C.H. 115

691. Mulţi mor de boli datorate în totul consumului de carne, aceasta în timp ce cauza reală abia dacă este suspectată de către ei înşişi sau alţii. Unii nu simt imediat efectele ei, dar acest lucru nu este o dovadă că nu le face rău. Ea poate să-şi facă lucrarea cu siguranţă asupra organismului, deşi pe moment victima poate să nu-şi dea seama de nimic.

(1868) 2T 61

692. În apărarea satisfacerii poftei voastre de a consuma carne, aţi spus în repetate rânduri: „Oricât de vătămătoare poate fi pentru alţii, mie nu-mi face nici un rău, pentru că am folosit-o toată viaţa“. [392] Dar nu ştii cât de bine v-ar fi fost dacă v-aţi fi abţinut de la folosirea mâncării cu carne.

În special porcii sunt declaraţi periculoşi

(1868) 2T 96

693. Dumnezeu ţi-a dat lumină şi cunoaştere, despre care tu ai mărturisit că au venit direct de la El şi că te-au învăţat să-ţi tăgăduieşti apetitul. Tu ştii că folosirea cărnii de porc este contrară poruncii Sale speciale, date nu pentru că a dorit în mod deosebit să-Şi demonstreze autoritatea, ci pentru că aceasta este dăunătoare celor ce o consumă. Folosirea ei face ca sângele să devină impur, aşa încât scrofuloza şi alţi germeni infectează organismul şi întregul corp suferă. În mod deosebit, nervii fini şi sensibili ai creierului ajung slăbiţi şi atât de înceţoşaţi, încât lucrurile sfinte nu vor mai fi văzute ca atare, ci vor fi plasate la un nivel inferior, al lucrurilor obişnuite.

(1905) M.H. 313, 314

694. Ţesuturile cărnii de porc colcăie de paraziţi. Despre porc, Dumnezeu a zis: „Să-l priviţi ca necurat. Să nu mâncaţi din carnea lor şi să nu vă atingeţi de trupurile lor moarte“ (Deuteronom 14,8). Această poruncă a fost dată deoarece carnea de porc nu este potrivită ca aliment. Porcii sunt animale care se hrănesc cu stârvuri, şi aceasta este singura folosinţă pentru care au fost destinaţi. Niciodată, în nici o împrejurare, carnea lor nu trebuia să fie consumată de fiinţele umane.

(1865) H. to L., ch. 1, p. 58

695. Carnea de porc, deşi reprezintă un articol alimentar dintre cele mai obişnuite, este şi unul din cele mai vătămătoare. Dumnezeu nu a interzis evreilor să mănânce carnea de porc numai pentru a-Şi arăta autoritatea, ci pentru că nu era un articol alimentar potrivit

pentru om. Ea avea să-i umple organismul cu scrofuloză şi, mai ales în climatul acela cald, aceasta producea lepră şi diferite alte boli. Influenţa ei în acel climat asupra organismului era cu mult mai vătămătoare decât într-un climat mai rece. Însă Dumnezeu nu a avut în plan niciodată ca această carne de porc să fie consumată — în nici o împrejurare. Păgânii foloseau carnea de porc ca articol alimentar, iar poporul american a folosit carnea de porc ca un articol important
[393] în dieta lor.

Carnea porcilor nu ar fi bună la gust în starea ei naturală. Este făcută acceptabilă la gust printr-o asezonare bogată, fapt care face ca un lucru foarte rău să devină şi mai rău. Carnea de porc, mai presus de orice altă carne, produce o stare foarte rea a sângelui. Cei care consumă carnea de porc în mod curent nu pot fi altfel decât bolnavi. Cei care fac mult exerciţiu fizic în aer liber nu-şi dau seama tot atât de bine de efectele rele ale consumului de carne de porc cum îşi dau seama cei a căror viaţă se desfăşoară în cea mai mare parte între patru pereţi, ale căror obiceiuri sunt sedentare şi a căror muncă este intelectuală.

Însă nu numai sănătatea fizică este vătămată prin consumul de carne de porc. Este afectată mintea, iar calităţile sale delicate sunt tocite prin folosirea acestui articol alimentar grosolan. Oricăror făpturi vii le este cu neputinţă să fie sănătoase când murdăria este elementul lor natural şi când se hrănesc cu toate lucrurile ce provoacă greaţă. Carnea porcilor este compusă din ceea ce mănâncă aceştia. Dacă fiinţele omeneşti le consumă carnea, la rândul lor, vor avea sângele şi carnea stricate de necurăţiile transmise prin carnea de porc.

Consumul cărnii de porc a produs scrofuloză, lepră şi umori canceroase. Folosirea ei încă provoacă neamului omenesc cea mai profundă suferinţă.

[Atitudinea lui Daniel faţă de carnea de porc — 34]

Sângele şi grăsimea animală

(1868) 2T 61

696. Ca familie, sunteţi departe de a fi scutită de boală. Aţi folosit grăsimea animalelor, pe care Dumnezeu, prin Cuvântul Său, o interzice în mod expres: „Aceasta este o lege veşnică pentru urmaşii

voştri, în toate locurile unde veţi locui; cu nici un chip să nu mâncaţi nici grăsime, nici sânge. Să nu mâncaţi sânge, nici de pasăre, nici de vită, în toate locurile în care veţi locui. Cine va mânca vreun fel de sânge, va fi nimicit din poporul său“ (Lev. 3,17; 7,26.27).

Letter 102, 1896

697. Carnea este servită mirosind a grăsime pentru că aceasta este pe placul gustului pervertit. Atât sângele, cât şi grăsimea animalelor sunt consumate ca articole de lux. Însă Domnul a dat îndrumări deosebite ca acestea să nu fie mâncate. De ce? Pentru că folosirea lor va crea în organismul omului un flux sangvin bolnav. [394]

Neluarea în seamă a îndrumărilor deosebite ale Domnului a adus asupra fiinţelor omeneşti o varietate de dificultăţi şi boli. [...] Dacă introduc în organismul lor ceea ce nu poate produce o carne bună şi un sânge bun, ei trebuie să suporte rezultatele faptului că au nesocotit Cuvântul lui Dumnezeu.

Peştele este adesea contaminat

(1905) M.H. 314, 315

698. În multe locuri, peştii sunt atât de contaminaţi de murdăriile cu care se hrănesc, încât constituie o cauză a bolilor celor ce-i consumă. Acesta este cazul concret în care peştii vin în contact cu materia deversată de marile oraşe. Peştii care se hrănesc cu reziduurile de dejecţie pot ajunge în ape aflate la distanţă şi pot fi prinşi într-un loc în care apa este curată şi proaspătă. Astfel, folosiţi ca hrană, ei produc boala şi moartea celor care nu suspectează pericolul.

Recunoaşterea stărilor de urgenţă

(1890) C.T.B.H. 117, 118

699. Acolo unde se pot obţine din belşug lapte bun şi fructe, există rareori vreo scuză pentru consumul de carne; nu este necesar să luăm viaţa nici unei făpturi a lui Dumnezeu pentru a ne satisface nevoile obişnuite. În unele cazuri de boală sau de epuizare, se poate ajunge la concluzia că este cel mai bine să se folosească ceva carne, dar trebuie să avem multă grijă să asigurăm carne de la animale

sănătoase. Această chestiune a ajuns să fie foarte serioasă, şi anume dacă mai este sigură folosirea cărnii în acest veac al lumii. Ar fi mai bine să nu mâncăm niciodată carne decât să folosim carnea animalelor care nu sunt sănătoase. Când nu am putut face rost de hrana de care aveam nevoie, am mâncat uneori puţină carne; dar mă tem din ce în ce mai mult de ea.

[Ellen White silită uneori să consume puţină carne — Apendice I:10]

Y.I., 31 mai 1894

700. Unii cred cu sinceritate că un meniu corect constă în principal din fierturi. Faptul de a consuma în principal fierturi nu va promova sănătatea organelor digestive, căci această hrană este prea aproape de lichide. Încurajaţi consumul de fructe, legume şi pâine. O alimentaţie pe bază de carne nu este cea mai sănătoasă dietă,
[395] însă nu voi lua totuşi o poziţie conform căreia toată lumea ar trebui să renunţe la carne. Cei care au organe digestive slabe pot mânca adesea carne când nu pot consuma legume, fructe sau porridge. Dacă vrem să ne păstrăm sănătatea în cea mai bună formă, ar trebui să evităm consumul de fructe şi legume la aceeaşi masă. Dacă stomacul este slab, va exista suferinţă, creierul va fi întunecat şi incapabil de a depune efort intelectual. Mâncaţi fructe la o masă şi legume la următoarea. [...]

Prăjiturile, budincile dulci şi cremele vor deranja organele digestive; şi de ce i-am ispiti pe cei care stau în jurul mesei, punând înaintea lor asemenea articole alimentare? Cu cât carnea este mai des prezentă în dieta învăţătorilor şi elevilor, cu atât va fi mintea mai puţin în stare să înţeleagă lucrurile spirituale. Înclinaţiile animalice sunt întărite, iar calităţile sensibile ale minţii sunt tocite. Studiul sârguitor nu este cauza principală a prăbuşirii puterilor minţii. Cauza de căpetenie este alimentaţia necorespunzătoare, mesele neregulate şi lipsa exerciţiului fizic. Orele neregulate de mâncat şi dormit subminează puterile creierului.

[În 1884 nu eram pregătiţi să înlăturăm complet consumul de carne în instituţiile noastre, deşi acest pas avea să fie făcut în cele din urmă — 720]

[Carnea sănătoasă este preferabilă folosirii fără restricţii a laptelui cu zahăr — 527, 533]

[Medicii să-i educe pe oameni să renunţe la carne, dar să nu dea prescripţii interzicând folosirea cărnii — 434, 438]

[Posibile renunţări neînţelepte la o dietă cu carne a celor care mor din pricina tuberculozei — 435]

[Alimentele din carne să nu fie dezaprobate când nu se poate furniza o alimentaţie fără carne — 796]

[Alimentele cu carne nu sunt mâncarea potrivită pentru cei din poporul lui Dumnezeu care se află în ţări în care fructele, cerealele şi nucile se găsesc din belşug — 719]

[Carnea, servită pacienţilor din sanatorii în camerele lor — 437]

O dietă fără carne este un lucru potrivit

The Review and Herald, 8 mai 1883

701. Carnea nu este esenţială pentru sănătate sau putere, căci altminteri Domnul a făcut o greşeală când a pregătit acel fel de hrană pentru Adam şi Eva înainte de căderea lor. Toate elementele nutritive sunt conţinute în fructe, legume şi cereale. [396]

(1905) M.H. 316

702. Este o greşeală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite şi ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele împreună cu fructele, nucile şi legumele au toate proprietăţile nutritive pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt furnizate atât de bine sau deplin printr-o alimentaţie cu carne. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esenţială pentru sănătate şi tărie, hrana pe bază de carne ar fi fost inclusă în alimentaţia hotărâtă pentru om de la început.

[Carnea nu este recomandată în cazul unei diete sărace — 319]

De ce să folosim alimente la mâna a doua?

Letter 72, 1896

703. Dieta animalelor este compusă din vegetale şi cereale. Trebuie oare ca vegetalele să fie transformate în proteină animală, trebuie ele înglobate în organismul animalelor înainte de a ni le însuşi? Trebuie să obţinem dieta noastră vegetală consumând carnea creaturilor moarte? Dumnezeu S-a îngrijit ca primii noştri părinţi să aibă fructe în stare naturală. El i-a dat lui Adam în stăpânire grădina, pentru ca acesta să o lucreze şi să o îngrijească, spunându-i: „Aceasta să fie hrana voastră". Nu era acceptat ca un animal să ucidă un alt animal pentru a-şi asigura hrana.

(1905) M.H. 313

704. Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale şi legume la mâna a doua; căci animalul primeşte din aceste lucruri nutrienţii care produc creşterea. Viaţa care era în cereale şi legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim!

Carnea, un stimulent tipic

(1905) M.H. 316

705. Când se întrerupe folosirea cărnii în alimentaţie, există deseori un simţământ de slăbiciune, o lipsă de vigoare. Mulţi prezintă acest lucru ca dovadă că hrana animală este esenţială; însă aceasta se întâmplă pentru că alimentele de acest gen sunt aţâţătoare, pentru că înfierbântă sângele şi excită nervii — de aceea li se simte atât
[397] de mult lipsa. Unii vor găsi că le este tot atât de greu să renunţe la alimentele din carne cum îi este beţivului să se lase de păhărelul lui; dar schimbarea le va face mult bine.

[Vezi şi 61]

(1903) Ed. 203

706. Mâncărurile din carne sunt de asemenea vătămătoare. Evidentul lor efect stimulativ ar trebui să fie un argument suficient împotriva folosirii acestora; iar starea aproape universală de boală a animalelor face ca aceasta să fie de două ori inacceptabilă. Ea

tinde să irite nervii şi să stârnească pasiunile, înclinând astfel balanţa puterii în favoarea tendinţelor inferioare.

Letter 73a, 1896

707. Am fost oarecum surprinsă de argumentele tale prin care explicai de ce te-a menţinut în putere o alimentaţie pe bază de carne, pentru că, dacă te-ai scoate pe tine însuţi în afara acestei chestiuni, raţiunea proprie te-ar învăţa că o dietă cu carne nu prezintă un avantaj atât de mare pe cât presupui tu. Ştii cum ai răspunde unui iubitor al tutunului dacă ar aduce, ca pretext în favoarea folosiriiloutunului, argumentele pe care le-ai înaintat tu ca motiv pentru care ar trebui să continui să foloseşti ca aliment carnea animalelor moarte.

Slăbiciunea pe care o simţi prin nefolosirea cărnii este unul dintre cele mai puternice argumente pe care ţi le-aş putea prezenta ca motiv pentru care ar trebui să încetezi s-o mai foloseşti. Cei ce consumă carne se simt stimulaţi după ce mănâncă acest aliment şi ei cred că sunt mai puternici. După ce o persoană nu mai foloseşte carnea, se poate ca pentru un timp să simtă o slăbiciune, dar când organismul său este curăţat de efectele acestei diete, el nu mai simte această slăbiciune şi va înceta să-şi dorească ceea ce a pretextat că-i este esenţial pentru a avea putere.

[Slăbiciunea pe care o simţea Ellen G. White pe când consuma foarte multă carne — Apendice I:4, 5, 10]

[Lupta Ellenei G. White în timpul în care şi-a schimbat dieta cu carne — Apendice I:4,5]

Faceţi rost de înlocuitori

(1905) M.H. 316, 317

708. Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinit de o varietate de cereale, nuci, legume şi fructe, care vor fi şi nutritive, şi gustoase. Acest lucru este imperativ mai cu seamă în cazul celor care sunt slăbiţi sau al celor care sunt împovăraţi de o muncă neîncetată. În unele ţări, în care sărăcia este foarte răspân- [398]
dită, carnea este alimentul cel mai ieftin. În asemenea împrejurări, schimbarea va avea loc cu mare greutate, dar se poate produce. Ar trebui totuşi să avem în vedere starea de fapt a poporului şi puterea

unui obicei de o viaţă şi să fim prevăzători să nu expunem nici ideile corecte într-un mod nepotrivit. Nimeni nu ar trebui să fie împins să facă schimbarea în mod brusc. Locul cărnii ar trebui să fie luat de alimente hrănitoare necostisitoare. În această privinţă, foarte mult depinde de bucătăreasă. Cu grijă şi îndemânare, felurile de mâncare pot fi preparate astfel încât să fie şi hrănitoare, şi apetisante şi, într-o mare măsură, să ia locul alimentelor din carne.

În toate cazurile, educaţi conştiinţa, puneţi la lucru voinţa, faceţi rost de hrană bună şi hrănitoare şi schimbarea se va face repede, iar pofta după carne va înceta în curând.

Letter 60a, 1896

709. Gătitul corespunzător al alimentelor este cea mai importantă realizare. Gătitul corect este o cerinţă esenţială, mai ales atunci când carnea nu reprezintă principalul articol culinar. Ceva trebuie pregătit pentru a lua locul cărnii, şi aceşti înlocuitori ai cărnii trebuie să fie bine preparaţi, astfel încât carnea să nu fie dorită.

[Faceţi schimbări înţelegând despre ce este vorba — 320, 380]

[Este nevoie de o dietă adecvată când renunţăm la consumul de carne — 320]

[Dumnezeu va da îndemânare în prepararea alimentelor vegetariene care să ia locul mâncărurilor cu carne — 376, 400, 401, 404]

[Dieta cu fructe, cereale, nuci şi legume să înlocuiască pe cea cu carne — 472, 483, 484, 513]

Scuze lipsite de logică

(1870) 2T 486, 487

710. Când Satana pune stăpânire pe minte, ce repede se sting lumina şi învăţăturile pe care le-a dat Domnul, în bunăvoinţa Sa, şi cum îşi pierd acestea puterea! Cât de mulţi înjgheabă ceva scuze şi închipuie necesităţi care n-au existat niciodată, pentru a-i susţine în umblarea lor cea rea şi a înlătura lumina, călcând-o în picioare! Eu vorbesc cu convingere. Cea mai mare împotrivire faţă de reforma sănătăţii se datorează faptului că poporul acesta n-o trăieşte; şi cu

toate acestea, ei vor spune că nu pot trăi reforma sănătăţii şi să-şi păstreze şi puterea. [399]

În fiecare caz de felul acesta, descoperim un motiv serios pentru care ei nu pot trăi reforma sănătăţii. Ei n-o trăiesc şi niciodată n-au urmat-o cu stricteţe, prin urmare nu pot trage un folos de pe urma ei. Unii cad în greşeala de a considera că, pentru motivul că au renunţat la carne, nu au deloc nevoie să pună în locul ei cele mai bune fructe şi legume, pregătite într-o stare cât mai naturală posibil, fără grăsime şi condimente. Dacă ar vrea numai să aranjeze cu îndemânare darurile cu care i-a înconjurat Creatorul, părinţii şi copiii cu o conştiinţă lucidă, angajându-se uniţi în lucrare, s-ar bucura de o hrană simplă şi apoi ar fi în măsură să vorbească în cunoştinţă de cauză despre reforma sănătăţii. Cei care n-au fost convertiţi la reforma sănătăţii şi n-au adoptat-o niciodată pe deplin nu trebuie să fie judecători ai binefacerilor ei. Cei care se abat ocazional să-şi satisfacă gustul, mâncând un curcan îngrăşat sau altă mâncare din carne, îşi pervertesc apetitul şi nu sunt cei care să judece binefacerile reformei sănătăţii pentru organism. Ei sunt stăpâniţi de gust, şi nu de principiu.

Apeluri serioase pentru reformă

MS 133, 1902

711. Mulţi părinţi acţionează ca şi cum ar fi lipsiţi de judecată. Sunt într-o stare de letargie, paralizaţi de satisfacerea apetitului pervertit şi a pasiunii înjositoare. Pastorii noştri, care cunosc adevărul, ar trebui să trezească poporul din starea sa de înţepenire şi să-i călăuzească pentru a lăsa deoparte acele lucruri care provoacă o poftă de carne. Dacă neglijează înfăptuirea reformei, îşi vor pierde puterea spirituală şi vor degenera tot mai mult prin îngăduinţa păcătoasă. În multe cămine sunt practicate obiceiuri care dezgustă universul ceresc, obiceiuri care degradează fiinţele omeneşti, aducându-le mai jos decât dobitoacele. Toţi cei care cunosc adevărul să spună: „Să vă feriţi de poftele firii pământeşti care se războiesc cu sufletul“.

Nici unul dintre pastorii noştri să nu dea un exemplu rău în ce priveşte consumul de carne. Ei şi familiile lor să trăiască la înălţimea luminii reformei sănătăţii. Pastorii noştri să nu-şi animalizeze propriile firi şi cea a copiilor lor. Copiii ale căror dorinţe nu au fost înfrânate sunt ispitiţi nu numai să-şi satisfacă obiceiurile obişnuite

ale necumpătării, dar şi să dea frâu liber pasiunilor inferioare şi să
[400] nesocotească curăţenia şi virtutea. Aceştia sunt conduşi mai departe de către Satana nu numai să-şi strice propriile trupuri, ci să şoptească cuvintele păcătoase şi altora. Adesea, dacă părinţii lor sunt orbiţi de păcat, ei nu vor discerne aceste lucruri.

Părinţilor care locuiesc în marile oraşe Domnul le trimite strigătul de avertizare: strângeţi-vă copiii în casele voastre; strângeţi-i departe de aceia care dispreţuiesc poruncile lui Dumnezeu, care practică răul şi-i învaţă şi pe alţii s-o facă. Ieşiţi din marile oraşe cât mai repede cu putinţă.

Părinţii îşi pot asigura mici case la ţară, cu pământ de cultivat, unde pot avea livezi şi unde pot cultiva legume şi fructe mici care să ia locul cărnii, care este atât de vătămătoare pentru fluxul de viaţă al sângelui din vene.

Puterea de a rezista, prin post şi rugăciune

Letter 73, 1896

712. Dacă apetitul nostru strigă după carnea animalelor moarte, este necesar să postim şi să ne rugăm ca Domnul să ne dea harul Său pentru a ne tăgădui poftele trupeşti care se războiesc cu sufletul.

[Postul este binefăcător în cazul părăsirii unei diete cu carne şi alimente grele — 312]

Când rugăciunea pentru vindecare nu este consecventă

Letter 200, 1903

713. Există printre adventiştii de ziua a şaptea dintre cei care nu vor să ia în seamă lumina ce le-a fost dată în legătură cu această chestiune. Ei fac din carne o parte constitutivă a dietei lor. Boala vine asupra lor. Bolnavi şi suferind din pricina propriei lor căi greşite, cer ca slujitorii lui Dumnezeu să înalţe rugăciuni pentru ei. Însă cum poate lucra Domnul pentru ei, dacă nu sunt dispuşi să facă voia Sa, când refuză să ia aminte la instrucţiunile Sale privitoare la reforma
[401] sănătăţii?

Timp de treizeci de ani, lumina despre reforma sănătăţii a tot venit la poporul lui Dumnezeu, dar mulţi au făcut din aceasta un

subiect de glumă. Au continuat să folosească ceaiul, cafeaua, condimentele şi carnea. Trupurile le sunt pline de boală. Cum putem noi, întreb, să aducem astfel de persoane înaintea Domnului spre vindecare?

(Scris în 1884) E. from U.T., p. 2

714. Chiflele calde şi mâncărurile cu carne nu sunt deloc în armonie cu principiile reformei sănătăţii. Dacă am vrea să lăsăm ca raţiunea să ia locul impulsului şi îngăduinţei egoiste, nu ar trebui să gustăm din carnea animalelor moarte. Ce este mai respingător pentru simţul mirosului decât o prăvălie în care sunt ţinute cărnuri spre vânzare? Mirosul de carne crudă este nesuferit pentru toţi cei ale căror simţuri nu au fost stricate prin cultivarea unor pofte nefireşti. Ce imagine poate fi mai neplăcută pentru o minte care cugetă decât aceea a animalelor ucise pentru a fi devorate? Dacă lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privinţa reformei sănătăţii nu este luată în seamă, El nu va face o minune să-i păstreze sănătoşi pe cei ce urmează o cale din pricina căreia se îmbolnăvesc.

Conducătorii în reformă

Letter 48, 1902

715. Deşi nu facem ca folosirea sau nefolosirea cărnii să fie un test, deşi nu vrem să forţăm pe nimeni să renunţe la aceasta, este totuşi datoria noastră să cerem ca nici un slujbaş de la Conferinţă să nu minimalizeze sau să se împotrivească soliei de reformă în acest punct. Dacă, faţă în faţă cu lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privinţa efectului pe care-l are consumul de carne asupra organismului, vei continua să mănânci carne, trebuie să suporţi consecinţele. Dar să nu iei înaintea poporului o poziţie care le va permite să cugete că nu este necesar să ia atitudine în privinţa consumului de carne; căci Domnul cheamă la reformă. Domnul ne-a dat lucrarea de vestire a soliei reformei sănătăţii, iar dacă tu nu poţi să faci un pas înainte, intrând în rândurile celor care dau această solie, nu trebuie să scoţi în evidenţă acest lucru. Prin contracararea eforturilor tovarăşilor tăi de slujbă, care propovăduiesc reforma sănătăţii, tu eşti în neregulă, lucrând de partea cea rea.

[Lucrarea reformei sănătăţii va merge mai departe; luaţi seama să nu vă împotriviţi ei — 42]

Pacific Union Recorder, 9 oct. 1902

716. Ca mesageri ai lui Dumnezeu, să nu dăm noi o mărturie hotărâtă împotriva îngăduirii apetitului pervertit? [...] Dumnezeu a lăsat din belşug fructe şi cereale, care pot fi preparate în mod sănătos şi folosite în cantităţi corespunzătoare. Prin urmare, de ce continuă
[402] oamenii să aleagă mâncărurile din carne? Poate fi oare cu putinţă să avem încredere în pastori care stau la mese la care este servită carne, pe care o mănâncă alături de alţii? [...]

„Să păziţi poruncile Domnului Dumnezeului vostru“ (Deut. 6,17). Oricine încalcă legea sănătăţii va primi cu siguranţă neplăcerea lui Dumnezeu. Ah, ce măsură bogată de Duh Sfânt am putea avea, zi de zi, dacă am dori să umblăm cu atenţie, tăgăduindu-ne eul şi practicând însuşirile caracterului lui Hristos!

MS 113, 1901

717. Predicatorii şi colportorii noştri să păşească sub stindardul strictei cumpătări. Să nu vă fie niciodată ruşine să spuneţi: „Nu, vă mulţumesc; nu mănânc carne. Am mustrări de conştiinţă în ce priveşte consumarea cărnii animalelor moarte“. Dacă vi se oferă ceai, refuzaţi-l, spunând motivul pentru aceasta. Explicaţi că este vătămător şi, chiar dacă este stimulator pentru un timp, stimularea dispare curând şi se face simţită o cădere corespunzătoare.

Letter 135, 1902

718. În ce priveşte consumul de carne, putem spune cu toţii: lăsaţi-o în pace. Şi toţi ar trebui să dea o mărturie clară împotriva ceaiului şi cafelei, nefolosindu-le vreodată. Acestea sunt narcotice, vătămătoare atât pentru creier, cât şi pentru celelalte organe ale corpului. Nu a venit încă timpul în care să pot spune că folosirea laptelui şi ouălor ar trebui să fie permanent întreruptă. Laptele şi ouăle nu ar trebui puse în aceeaşi categorie cu carnea. În unele afecţiuni, folosirea ouălor este cât se poate de binefăcătoare.

Membrii bisericii noastre să-şi tăgăduiască orice poftă egoistă. Fiecare bănuţ cheltuit pe ceai, cafea şi carne este mai rău decât irosit; căci aceste lucruri împiedică dezvoltarea cea mai bună a puterilor fizice, mintale şi spirituale.

[Mâncărurile cu carne nu au fost servite în familia White şi nici nu au fost folosite de E. G. White — Apendice I:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23]

[Mâncarea din carne, izgonită de pe masa E. G. White — Apendice I:12, 13]

Un rezumat

(1909) 9T 156-160

719. Dacă am avea de câştigat prin satisfacerea dorinţei de mâncăruri cu carne, nu aş face acest apel către voi; dar ştiu că nu putem [403] avea nimic de câştigat. Mâncărurile cu carne sunt nocive pentru bunăstarea fizică şi ar trebui să învăţăm să ne descurcăm fără acestea. Cei care se află într-o situaţie în care este cu putinţă să-şi asigure o dietă vegetariană, dar care aleg să-şi urmeze preferinţele în această privinţă, mâncând şi bând după cum le place, vor ajunge treptat să nesocotească învăţătura pe care a dat-o Domnul în privinţa altor etape ale adevărului prezent şi îşi vor pierde discernământul în legătură cu ceea ce este adevăr; vor culege cu siguranţă ceea ce au semănat.

Am fost învăţată că studenţilor din şcolile noastre nu trebuie să li se dea la masă mâncăruri cu carne şi nici un fel de preparate culinare despre care se ştie că sunt nesănătoase. Nimic din ceea ce ar sluji la încurajarea unei dorinţe după stimulente nu ar trebui pus pe mese. Fac un apel la tineri, vârstnici şi cei de vârstă mijlocie. Tăgăduiţi-vă apetitul pentru acele lucruri care vă fac rău. Slujiţi-i Domnului prin jertfă.

Copiii să aibă şi ei o parte în această lucrare, în cunoştinţă de cauză. Suntem cu toţii membri ai familiei Domnului, iar Domnul doreşte ca, tineri şi vârstnici, copiii Săi să fie hotărâţi să-şi înfrâneze apetitul şi să economisească mijloace materiale necesare pentru construirea caselor de rugăciune.

Sunt instruită să le spun părinţilor: Plasaţi-vă în această chestiune, cu sufletul şi duhul, de partea pe care o susţine Domnul. Tre-

buie să purtăm în minte neîncetat că în aceste ultime zile de probă suntem puşi la încercare înaintea Domnului universului. Nu veţi renunţa la îngăduinţe care vă fac rău? Cuvintele de mărturisire sunt ieftine; faptele voastre de tăgăduire de sine să dea mărturie că veţi fi ascultători faţă de pretenţiile pe care le are Dumnezeu de la poporul Său deosebit. Apoi puneţi în vistierie o parte din mijloacele pe care le economisiţi prin faptele voastre de tăgăduire de sine şi se va găsi astfel cu ce să duceţi mai departe lucrarea lui Dumnezeu.

Există unii care cred că nu pot să se descurce fără mâncăruri cu carne; dacă însă aceştia s-ar pune de partea Domnului, profund hotărâţi să umble în calea pe care îi călăuzeşte El, ar primi tărie şi înţelepciune aşa cum au primit Daniel şi tovarăşii lui. Ar descoperi că Domnul le dă o judecată solidă. Mulţi ar fi surprinşi să vadă cât de mult s-ar putea economisi pentru cauza lui Dumnezeu prin fapte de tăgăduire de sine. Sumele mici economisite prin acte de sacrificiu
[404] vor face mai mult pentru zidirea cauzei lui Dumnezeu decât vor realiza darurile mai mari care nu au pretins tăgăduirea eului.

Adventiştii de ziua a şaptea sunt în posesia unor adevăruri memorabile. Cu mai bine de patruzeci de ani în urmă, Domnul ne-a dat o lumină deosebită în privinţa reformei sănătăţii, dar cum umblăm în acea lumină? Cât de mulţi au refuzat să trăiască în armonie cu sfaturile lui Dumnezeu! Ca popor, ar trebui să înaintăm proporţional cu lumina primită. Este de datoria noastră să înţelegem şi să respectăm principiile reformei sanitare. În privinţa cumpătării, ar trebui să fim mai avansaţi decât toţi ceilalţi oameni; şi totuşi sunt printre noi membri ai bisericii bine instruiţi, chiar slujitori ai Evangheliei, care au prea puţin respect pentru lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra acestui subiect. Ei mănâncă aşa cum poftesc şi muncesc aşa cum vor. [...]

Nu trasăm nici o linie clară care să fie urmată în dietă; dar spunem totuşi că în ţările în care există din abundenţă fructe, cereale şi nuci carnea nu este alimentul potrivit pentru poporul lui Dumnezeu. Am fost învăţată că mâncarea cu carne are tendinţa de a animaliza firea omenească, de a le răpi bărbaţilor şi femeilor acea dragoste şi compasiune pe care ar trebui să le simtă pentru oricine şi de a da pasiunilor inferioare stăpânire peste puterile înalte ale făpturii. Dacă a fost vreodată sănătos consumul de carne, acum nu este un lucru

sigur. Cancerul, tumorile şi bolile pulmonare sunt în mare măsură cauzate de consumul de carne.

Nu trebuie să facem din folosirea mâncărurilor cu carne un test al părtăşiei, dar ar trebui să ne gândim la influenţa pe care o au asupra altora cei care mărturisesc că sunt creştini şi folosesc alimente pe bază de carne. Ca soli ai lui Dumnezeu, nu vom spune oare poporului: „Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva: să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu“ (1 Cor. 10,31)? Să nu dăm o mărturie hotărâtă împotriva unui apetit stricat? Doreşte vreunul din cei ce sunt slujitori ai Evangheliei, care vestesc adevărul cel mai solemn din câte au fost date muritorilor, să dea un exemplu întorcându-se la oalele cu carne ale Egiptului? Doresc cei care sunt plătiţi cu zecimea din casa vistieriei lui Dumnezeu să-şi îngăduie prin satisfacerea eului să otrăvească curentul dătător de viaţă ce curge prin venele lor? Vor nesocoti ei lumina şi avertizările pe care [405]
li le-a dat Dumnezeu? Sănătatea corpului trebuie să fie privită ca fiind un lucru esenţial pentru creşterea în har şi dobândirea unei firi calme, echilibrate. Dacă nu îngrijim de stomac aşa cum trebuie, formarea unui caracter demn, moral va fi împiedicată. Creierul şi nervii sunt corelaţi cu stomacul. Mâncatul şi băutul greşit au ca rezultat gândirea şi acţiunea greşită.

Toţi sunt testaţi acum şi dovediţi. Am fost botezaţi în Hristos şi, dacă ne vom face partea, despărţindu-ne de tot ce ne-ar trage în jos şi ne-ar transforma în ce nu ar trebui să fim, ni se va da tărie să creştem în Hristos, care este Capul nostru viu, şi vom vedea mântuirea lui Dumnezeu.

Partea I — Reforma alimentară progresivă în instituţiile Adventiste de ziua a şaptea

[Notă: Este o chestiune de raport istoric faptul că, la început, instituţiile de sănătate ale Bisericii Adventiste de Ziua a Şaptea au servit carne într-o măsură mai mare sau mai mică pacienţilor şi ajutoarelor. În această fază a vieţuirii sănătoase, reforma era progresivă. În instituţiile mai vechi, după o luptă îndelungată, carnea a fost în cele din urmă înlăturată de pe toate mesele. În cazul sanatoriului de la Battle Creek, acest pas a fost făcut în 1898, într-o mare măsură ca răspuns la sfatul pus pe hârtie de Ellen White, sfat pe care-l găsim

în acest capitol (722). La Sanatoriul St. Helena, schimbarea a avut loc în 1903. Până în acel timp, educaţia privind alimentaţia fără carne se răspândise larg, iar carnea era scoasă din meniul pentru oaspeţi mai uşor decât dacă ar fi fost exclusă la o dată anterioară. Era o bucurie pentru directorii instituţiilor mai vechi să afle că în noile localuri, deschise cam în acel timp, alimentele cu carne nu erau servite pacienţilor.

Sfatul privind subiectul cărnii nu este complet fără tabloul luptei pentru ca aceasta să nu fie folosită în instituţiile noastre, aşa cum este scos în evidenţă în mai multe rapoarte din partea Ellenei White şi prin instrucţiunile care somau ca reforma în alimentaţie să se facă progresiv. Este esenţial ca, pe măsură ce înaintează în studiul acestei faze a chestiunii alimentaţiei fără carne, cititorul să păstreze în minte realităţile şi timpul în care au fost scrise numeroasele relatări.

Compilatorii]

Apeluri pentru adoptarea unei alimentaţii fără carne în primele noastre instituţii medicale (1884)

Letter 3, 1884

720. M-am trezit azi dimineaţă la ora patru ca să vă scriu câteva rânduri. În ultima vreme, m-am gândit mult cum ar putea fi făcută instituţia pe care o conduceţi să fie ceea ce doreşte Dumnezeu şi am câteva gânduri ca sugestii.

Suntem reformatori în domeniul sănătăţii, căutând să ne apropiem cât mai mult cu putinţă de planul iniţial de cumpătare dat de
[406] Domnul.

Cumpătarea nu constă doar în abţinerea de la băuturile îmbătătoare şi tutun; ea ajunge mai departe de atât. Trebuie să facă ordine în ceea ce mâncăm.

Sunteţi cu toţii la curent cu subiectul reformei sănătăţii. Când vizitez însă Retreat, văd că este o îndepărtare clară de reforma sănătăţii în ce priveşte consumul de carne şi sunt convinsă că trebuie să se facă o schimbare, şi aceasta numaidecât. Dieta voastră este în mare parte compusă din carne. Dumnezeu nu îndrumă în această direcţie; vrăjmaşul caută să pună chestiunea alimentaţiei pe o bază greşită, făcându-i pe cei care conduc instituţia să adapteze alimentaţia la apetitul pacienţilor.

Când Domnul i-a condus pe copiii lui Israel afară din Egipt, Şi-a propus să-i stabilească în Canaan ca un popor curat, fericit, sănătos. Să studiem planul lui Dumnezeu şi să vedem cum s-a realizat acest lucru. El le-a restrâns dieta. Într-o mare măsură, a îndepărtat de la ei mâncarea cu carne. Dar ei au tânjit după oalele cu carne ale Egiptului, iar Dumnezeu le-a dat carne şi, o dată cu aceasta, şi consecinţa sigură.

Health Retreat a fost înfiinţat cu mare cheltuială pentru a-i trata pe bolnavi fără medicamente. Trebuie condus după principiile igienei. Tratamentele medicamentoase trebuie îndepărtate cât mai repede posibil, până la înlăturarea lor completă. Trebuie dată o educaţie cu privire la dietă, exerciţiul fizic şi îmbrăcămintea corespunzătoare. Nu numai că poporul nostru trebuie educat, dar ar trebui ca aceia care nu au primit lumina privitoare la reforma sănătăţii să fie învăţaţi cum să trăiască sănătos, după cum a rânduit Dumnezeu. Dacă nu avem însă noi înşine un standard în această privinţă, la ce bun să facem o cheltuială atât de mare pentru înfiinţarea unei instituţii de sănătate? Şi locul reformei unde este?

Nu pot fi de acord că acţionăm după cum a stabilit Dumnezeu. Trebuie ori să avem o ordine diferită de lucruri, ori să renunţăm la numele de Health Retreat; căci este cu totul nepotrivit. Domnul mi-a arătat că instituţia de sănătate nu trebuie modelată pentru a se potrivi cu poftele sau ideile unei persoane anume. Am cunoştinţă că scuza [407] pentru faptul că se îngăduie consumul de carne în instituţia noastră a fost că doritorii de plăceri care sosesc nu sunt mulţumiţi de nici o altă alimentaţie. Atunci să meargă acolo unde pot căpăta dieta pe care o doresc. Când instituţia nu poate fi condusă după principiile corecte, nici măcar pentru oaspeţi, atunci să renunţe la numele pe care şi l-a luat. Însă scuza care a fost înaintată nu există acum; căci clientela este foarte redusă.

Un rău hotărât este făcut organismului prin consumul continuu de carne. Nu există nici o scuză pentru acest lucru în afară de un apetit stricat, anormal. Aţi putea întreba: dumneata ai renunţa complet la consumul de carne? Eu răspund, se va ajunge în cele din urmă la aceasta, dar nu suntem pregătiţi acum pentru acest pas. În final, se va renunţa la consumul de carne. Carnea animalelor nu va mai constitui o parte a dietei noastre; şi vom privi cu dezgust înspre localul măcelăriei. [...]

Suntem zidiţi din ceea ce mâncăm. Să întărim noi pasiunile animalice, consumând carnea animalelor? În loc să educăm gustul să adore o dietă grosieră, este momentul oportun să ne învăţăm să trăim cu fructe, cereale şi legume. Aceasta este lucrarea tuturor celor care lucrează pentru instituţiile noastre. Folosiţi din ce în ce mai puţină carne până când n-o veţi mai folosi deloc. Dacă se renunţă la carne, dacă gustul nu este educat în această direcţie, dacă se promovează plăcerea de a consuma fructe şi cereale, va fi curând aşa cum a intenţionat Dumnezeu la început. Poporul Său nu va folosi deloc carne.

Când carnea nu este folosită aşa cum a fost, veţi învăţa un mod mai bun de a găti şi veţi fi în stare să puneţi altceva în locul cărnii. Pot fi pregătite multe feluri de mâncare sănătoase fără grăsime şi fără carnea animalelor moarte. Poate fi oferită o varietate de feluri simple de mâncare — fără carne. Bărbaţii robuşti trebuie să aibă din belşug legume, fructe şi cereale. Când şi când, poate fi necesar să li se dea ceva carne novicilor care şi-au educat gustul în aşa fel încât cred că, dacă nu au carne, nu-şi pot păstra puterile. Însă ei vor avea o rezistenţă mai mare dacă se abţin de la carne decât dacă trăiesc în
[408] mare măsură din consumul acesteia.

Obiecţiunea principală pe care o au medicii şi ajutoarele de la Health Retreat împotriva renunţării la alimentaţia cu carne este aceea că vor carne — şi apoi declară că trebuie să aibă carne. De aceea, ei încurajează folosirea acesteia. Însă Dumnezeu nu doreşte ca aceia care vin la Health Retreat să fie educaţi să subziste cu o dietă pe bază de carne. Prin discuţii de salon şi prin exemplu personal, educaţi-i în direcţia cealaltă. Acest lucru va reclama o mare îndemânare în pregătirea mâncărurilor sănătoase. Va fi nevoie de muncă mai multă, însă trebuie totuşi făcută în mod treptat. Folosiţi mai puţină carne. Cei care gătesc şi cei care poartă răspunderea să-şi educe gusturile şi obiceiurile de a mânca în armonie cu legile sănătăţii.

Ne-am întors în Egipt mai degrabă decât am înaintat spre Canaan. Să nu răsturnăm această ordine de lucruri? Să nu avem o mâncare sănătoasă, simplă pe mesele noastre? Să nu ne debarasăm de chiflele calde, care nu fac decât să provoace dispepsie? Cei care înalţă standardul cât pot mai aproape de sfera lui Dumnezeu, conform luminii pe care le-a dat-o Dumnezeu prin Cuvântul Lui şi mărturiile Duhului Său, nu-şi vor schimba direcţia de acţiune pentru

a corespunde dorinţelor prietenilor sau rudelor lor, fie că aceştia sunt unul sau doi sau o mulţime, care trăiesc contrar rânduielilor înţelepte ale lui Dumnezeu. Dacă acţionăm din principiu în aceste chestiuni, dacă păzim reguli stricte ale dietei, dacă, fiind creştini, ne educăm gusturile după planul lui Dumnezeu, vom exercita o influenţă care va corespunde intenţiei lui Dumnezeu. Întrebarea este: „Suntem dispuşi să fim adevăraţi reformatori în domeniul sănătăţii?“

Este esenţial să se evite monotonia în alimentaţie. Apetitul va fi mult mai bun dacă mâncărurile sunt diversificate. Practicaţi regularitatea. Să nu aveţi la o masă mai multe feluri de mâncare, iar la cealaltă nimic diferit. Căutaţi economia în această direcţie. Lăsaţi-i pe oameni să se plângă dacă vor. Să cârtească dacă nu-i de-ajuns din ceea ce le-ar conveni. Israeliţii se plângeau mereu de Moise şi de Dumnezeu. Este de datoria voastră să menţineţi standardul reformei sănătăţii. Se poate face mai mult pentru cei bolnavi prin reglarea dietei lor decât prin toate băile pe care le putem face acestora.

Aceeaşi sumă care ar fi fost cheltuită pentru carne să fie folosită pentru cumpărarea fructelor. Arătaţi poporului modul de trai corect. Dacă acest lucru s-ar fi făcut de la început la instituţia din__ , Domnul [409]
ar fi fost mulţumit şi ar fi aprobat efortul depus. [...]

Pentru pregătirea alimentelor, trebuie să avem grijă şi pricepere. Sper că doctoriţa__ va ocupa postul ce i-a fost atribuit, că se va sfătui cu bucătarul, pentru ca mâncarea pusă pe mesele de la Health Retreat să fie în concordanţă cu reforma sănătăţii. Dacă cineva este înclinat să-şi satisfacă apetitul, nu trebuie să aducă argumentul că modul în care trăieşte îl priveşte numai pe el; nu trebuie ca, prin felul în care acţionează, să modeleze instituţia pentru ca aceasta să corespundă gusturilor şi practicilor lui. Cei care poartă responsabilitatea pentru instituţie ar trebui să se sfătuiască în mod frecvent. Ar trebui să acţioneze într-o armonie desăvârşită.

Vă implor, nu aduceţi argumentul că a consuma carne trebuie să fie în regulă, întrucât cutare sau cutare — care este un rob al apetitului — a spus că nu ar putea trăi la Health Retreat fără carne. A trăi cu carnea animalelor moarte este un mod grosolan de subzistenţă, iar noi, ca popor, ar trebui să facem o schimbare, o reformă, învăţându-i pe oameni că există preparate culinare sănătoase care le vor da mai multă tărie şi le vor păstra sănătatea mai bine decât carnea.

Păcatul acestui veac este lăcomia în mâncare şi băutură. Îngăduirea apetitului este dumnezeul căruia i se închină mulţi. Cei care au o legătură cu Institutul de Sănătate ar trebui să dea un exemplu corect în aceste lucruri. Ei ar trebui să acţioneze în mod conştiincios, în frică de Dumnezeu, iar nu să fie controlaţi de un gust pervertit. Ar trebui să fie perfect iluminaţi în privinţa principiilor reformei şi să stea sub stindardul acesteia în toate împrejurările.

Sper, doamnă doctor__, că veţi învăţa din ce în ce mai mult cum să gătiţi în mod sănătos. Furnizaţi din abundenţă o hrană bună, sănătoasă. Nu practicaţi economia în această direcţie. Limitaţi-vă meniurile în care apare carnea, dar consumaţi din belşug fructe şi legume bune şi vă veţi bucura atunci să vedeţi cu ce poftă serioasă vor mânca toţi din preparatele voastre. Să nu aveţi niciodată simţământul că hrana dietetică, bună care a fost mâncată este un lucru pierdut. Ea va produce sânge şi muşchi şi va da tărie pentru îndatoririle zilnice.

[Să nu se predea în şcolile noastre gătitul cărnii — 817]

[Medicii care consumă carne să nu fie folosiţi în sanatoriile
[410] noastre — 433]

Letter 2, 1884

721. M-am gândit mult la Institutul de Sănătate de la__. Mi se adună multe gânduri în minte şi aş vrea să exprim câteva pentru voi.

Am încercat să-mi reamintesc lumina legată de reforma sănătăţii, lumină pe care mi-a dat-o Dumnezeu şi, prin mine, vouă. Aţi căutat voi cu grijă şi rugăciune să înţelegeţi voia lui Dumnezeu în aceste lucruri? Scuza a fost aceea că persoanele din afară voiau o dietă cu carne, dar chiar dacă au mâncat ceva carne, ştiu că, dacă există grijă şi îndemânare, mâncărurile ar putea fi preparate astfel încât să ia într-o mare măsură locul cărnii şi, în scurt timp, aceştia ar putea fi educaţi să lase în pace carnea animalelor moarte. Dacă însă se ocupă de gătit o persoană care este dependentă de carne, ea poate să-şi încurajeze consumul de carne, iar apetitul stricat va inventa orice scuză pentru acest fel de dietă.

Când am văzut cum mergeau treburile — că dacă nu avea carne pe care să o gătească, nu ştia ce să pună în locul acesteia şi că principalul articol alimentar era carnea -, am simţit că trebuie să existe numaidecât o schimbare. Ar putea fi persoane bolnave de

tuberculoză, care să ceară carne — dar s-o primească în camerele lor şi să nu ispitească apetitul deja pervertit al celor care nu ar trebui s-o mănânce. [...] Aţi putea gândi că nu puteţi lucra fără carne. Şi eu am crezut odată acest lucru, dar ştiu că, în planul Său originar, Dumnezeu nu a prevăzut ca dieta omului să fie compusă din carnea animalelor. Un apetit grosolan, pervertit, va accepta un asemenea aliment. [...] Apoi faptul că în mare măsură carnea este bolnavă ar trebui să ne determine să facem eforturi serioase pentru a renunţa complet la folosirea ei. Poziţia mea de acum este de a lăsa carnea în pace complet. Pentru unii, va fi greu să facă aceasta, tot atât de greu cum îi este băutorului de alcool să-şi părăsească paharul; dar le va fi mai bine făcând această schimbare.

Tratarea problemei fără ocolişuri

Letter 59, 1898

722. Sanatoriul face treabă bună. Am ajuns tocmai la punctul îndelung dezbătutei chestiuni a cărnii. Nu ar trebui oare să aibă carne pe mesele lor cei care vin la sanatoriu şi să fie învăţaţi să o părăsească încetul cu încetul? [...] Cu ani în urmă, mi-a fost dată lumina că [411] nu trebuie să se adopte poziţia neînduplecată de a renunţa complet la carne, pentru că în unele cazuri era mai bună decât deserturile şi felurile de mâncare compuse din dulciuri. Acestea vor crea în mod sigur tulburări. Varietatea şi amestecul de carne, legume, fructe, vinuri, ceai, cafea, prăjituri şi plăcinte bogate, sunt cauza ruinării stomacului şi ceea ce-i aduce pe oameni în starea de invaliditate, cu toate efectele dezagreabile ale bolii asupra dispoziţiei lor. [...]

Eu prezint cuvântul Domnului Dumnezeului lui Israel. Din pricina păcatului, blestemul lui Dumnezeu a căzut asupra pământului însuşi, asupra vitelor şi asupra tuturor făpturilor. Fiinţele omeneşti suferă consecinţele propriei lor căi prin faptul că s-au îndepărtat de poruncile lui Dumnezeu. Dobitoacele de asemenea suferă sub blestem.

Consumul de carne nu ar trebui să fie prescris vreunui bolnav de către nici un medic din cei care înţeleg aceste lucruri. Bolile vitelor fac din consumul de carne o chestiune primejdioasă. Blestemul Domnului este asupra pământului, asupra omului, asupra dobitoacelor, asupra peştilor din mare; şi, pe măsură ce nelegiuirea devine

aproape generală, blestemului i se va îngădui să devină tot atât de întins şi de profund pe cât este nelegiuirea. Boala este contractată prin folosirea cărnii. Carnea bolnavă a acestor trupuri moarte este vândută în pieţe, iar rezultatul sigur este boala în rândul oamenilor.

Domnul ar dori să-i aducă pe cei din poporul Său în starea în care aceştia să nu se atingă sau să guste din carnea animalelor moarte. Atunci, aceste lucruri să nu fie prescrise de către nici un medic care cunoaşte adevărul pentru acest timp. Nu există nici o siguranţă în faptul de a consuma carnea animalelor moarte şi, în scurt timp, laptele de vacă va fi de asemenea exclus din alimentaţia poporului care păzeşte poruncile lui Dumnezeu. În scurtă vreme, nu va mai fi sigură folosirea nici unui lucru care vine din sfera creaţiei animale. Cei care-L cred pe Dumnezeu pe cuvânt şi păzesc poruncile Sale cu toată inima vor fi binecuvântaţi. El va fi scutul lor de protecţie. Însă Domnul nu Se va lăsa batjocorit. Neîncrederea, neascultarea, înstrăinarea de la voinţa şi calea lui Dumnezeu îl vor plasa pe cel păcătos într-o poziţie în care Domnul nu-i poate oferi favoarea Sa
[412] divină. [...]

Mă voi referi din nou la problema dietei. Acum nu mai putem face cum am îndrăznit să facem în trecut în ce priveşte consumul de carne. Acest lucru a fost întotdeauna un blestem pentru familia omenească, însă acum este mai cu seamă valabil prin blestemul pe care l-a rostit Dumnezeu asupra cirezilor de pe câmp, din pricina fărădelegii, păcătoşeniei omului. Bolile animalelor devin un lucru din ce în ce mai obişnuit şi singura noastră siguranţă acum este să părăsim complet consumul de carne. Cele mai grave boli sunt des întâlnite în prezent şi ultimul lucru dintre ultimele lucruri pe care ar trebui să le facă medicii care au lumină este acela de a-i sfătui pe pacienţii lor să mănânce carne. Motivul pentru care bărbaţii şi femeile devin oameni lipsiţi de simţ moral, cu un sânge stricat şi cu boala instalată în organism este acela al consumului mare de carne din această ţară. Din pricina acestui consum de carne mulţi mor neînţelegând care este cauza. Dacă s-ar cunoaşte adevărul, s-ar da mărturie că motivul a fost carnea animalelor care au trecut prin moarte. Gândul de a ne hrăni cu carne moartă este respingător, dar mai este ceva pe lângă aceasta. Mâncând carne, consumăm şi carnea bolnavă, iar aceasta îşi sădeşte sămânţa stricăciunii în organismul omenesc.

Îţi scriu, fratele meu, că eliberarea prescripţiilor care recomandă consumul cărnii animalelor nu va mai fi practicată în sanatoriul nostru. Pentru acest lucru nu există scuză. Nu există nici o siguranţă în influenţa ulterioară şi urmările asupra minţii omeneşti. Să fim reformatori în sfera sănătăţii în toate sensurile acestui termen. Să facem cunoscut în instituţiile noastre că nu va mai exista o masă la care se serveşte carne, nici măcar pentru cei care stau în pensiune; şi atunci, educaţia dată în privinţa renunţării la alimentaţia cu carne nu va fi numai cu vorba, ci şi cu fapta. Dacă vor fi mai puţini clienţi, lăsaţi să fie aşa. Principiile vor avea o valoare cu mult mai mare când sunt înţelese, când este priceput faptul că nu va fi luată viaţa nici unei făpturi vii pentru a susţine viaţa creştinului.

O a doua scrisoare pentru tratarea problemei

Letter 84, 1898

723. Am primit scrisoarea ta şi voi explica aşa cum mă pricep cel mai bine în privinţa cărnii. Cuvintele pe care le menţionezi au fost într-o scrisoare către__, iar altele în timpul în care sora__ se afla la Health Retreat [720]. Au fost foarte căutate aceste scrisori. [413]

Unele scrisori au fost copiate, iar altele nu. Le-am spus să pună data pentru momentul în care au fost făcute declaraţiile. La acea dată, dieta cu carne era prescrisă şi folosită foarte mult. Lumina care mi-a fost dată era că la acea carne care se afla într-o stare sănătoasă nu trebuia să se renunţe dintr-o dată, ci era necesar să se organizeze discuţii în salon în legătură cu folosirea cărnii de orice fel; că fructele, cerealele şi legumele pregătite în mod corespunzător erau tot ceea ce-i era necesar organismului pentru a se menţine sănătos; dar că ei trebuie să arate mai întâi că nu avem deloc nevoie să folosim carne acolo unde există din abundenţă fructe, cum este în California. Însă la Health Retreat nu erau pregătiţi să facă schimbări bruşte, aceasta după ce au folosit atât de mult carnea, după cum a fost cazul lor. Ar fi necesar să folosească foarte rar carnea la început şi s-o scoată din meniu complet în cele din urmă. Însă nu trebuie să existe decât o singură masă pe care s-o numească masa pacienţilor, la care se consumă carne. Celelalte mese trebuia să fie eliberate de acest articol alimentar. [...]

Am lucrat cu cea mai mare hotărâre pentru renunţarea completă la carne, însă această chestiune dificilă trebuie tratată cu prudenţă, iar nu în mod nechibzuit, după ce carnea a fost folosită de trei ori pe zi. Pacienţii trebuie educaţi din perspectiva unei abordări sănătoase a dietei.

Aceasta este tot ce îmi pot aminti despre acel subiect. Am primit continuu lumină tot mai mare, pentru ca noi să o luăm în consideraţie. Creaţia animală este îmbolnăvită şi este dificilă evaluarea răspândirii bolii rezultate în urma consumu-lui de carne în familia omenească. În publicaţiile cotidiene citim mereu despre inspectarea cărnii. Măcelăriile sunt tot timpul golite; carnea pentru vânzare este etichetată ca nepotrivită pentru a fi folosită.

Am primit, timp de mulţi ani, lumina potrivit căreia consumul cărnii nu este bun pentru sănătate sau morală. Şi cu toate acestea, mi se pare atât de ciudat că trebuie să dau iarăşi şi iarăşi peste această problemă a consumului de carne. Am purtat o discuţie foarte directă şi hotărâtă cu medicii de la Health Home. Ei luaseră în consideraţie această chestiune, iar fratele şi sora__ au fost aduşi la mare strâmtoare. Se prescria carne pentru pacienţi. [...] În Sabat, pe când eram la conferinţa Uniunii Australiene, ţinute la Stanmore, m-am simţit îndemnată de Duhul lui Dumnezeu să aduc în discuţie cazul sanatoriului Health Home înfiinţat la Summer Hill, care nu se
[414] află decât la câteva staţii de Stanmore.

Am prezentat avantajele care puteau fi obţinute în acest sanatoriu. Am arătat că nu trebuia niciodată pusă pe masă carnea ca articol alimentar, că vieţile a sute şi mii de persoane erau sacrificate pe altarele pe care era adusă carnea pentru consum. N-am făcut niciodată un apel mai puternic şi mai hotărât. Am spus: Suntem recunoscători că avem aici o instituţie în care carnea animalelor moarte nu este prescrisă nici unui pacient. Să se spună că nu a fost pusă nici o bucăţică de carne la masă, nici la cea a medicilor, administratorilor şi ajutoarelor, nici la a pacienţilor. Am spus: Avem încredere în medicii noştri că această chestiune va fi tratată dintr-un punct de vedere sănătos; căci trupurile animalelor ar trebui privite întotdeauna ca fiind nepotrivite pentru a face parte din dieta creştinilor.

Nu am evitat cu nimic această chestiune. Am spus că, dacă aceia de la căminul nostru de sănătate vor pune pe masă carnea animalelor moarte, vor merita să primească neplăcerea lui Dumnezeu. Ei ar

întina templul lui Dumnezeu şi ar avea nevoie să li se spună cuvintele: Dacă nimiceşte cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu. Lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu este aceea că blestemul Său este asupra pământului, mării, vitelor, animalelor. În curând nu va mai exista nici o siguranţă în deţinerea de turme şi cirezi. Pământul se degradează sub blestemul lui Dumnezeu.

Să rămânem credincioşi principiilor noastre

MS 3a, 1903

724. În ultimul timp, numărul de pacienţi de la sanatoriu a scăzut, iar acest lucru s-a datorat unei mulţimi de împrejurări care nu puteau fi prevăzute. Unul dintre motivele lipsei de clientelă este, cred, poziţia pe care au luat-o cei de la conducerea instituţiei împotriva servirii pacienţilor cu mâncăruri cu carne. S-a servit carne în sala de mese încă de la deschiderea sanatoriului. Noi am simţit că a venit timpul să luăm o poziţie hotărâtă împotriva acestei practici. Ştiam că nu era un lucru plăcut înaintea lui Dumnezeu faptul de a se pune carne în faţa pacienţilor.

Acum nu se mai servesc în instituţie ceaiul, cafeaua sau alimentele din carne. Suntem hotărâţi să trăim principiile reformei sănătăţii, să umblăm pe cărarea adevărului şi neprihănirii. Nu vom fi reformatori pe jumătate, de teamă să nu ne pierdem clienţii. Ne-am ocupat [415]
poziţia şi, cu ajutorul lui Dumnezeu, o vom păstra în continuare. Hrana furnizată pacienţilor este sănătoasă şi gustoasă. Dieta este compusă din fructe, cereale şi nuci. Aici, în California, există fructe din abundenţă, de toate felurile.

Dacă pacienţii care vin sunt atât de dependenţi de o dietă cu carne, încât cred că nu pot trăi fără ea, vom încerca să-i facem să privească această chestiune din perspectiva cunoaşterii ei. Iar dacă nu vor face acest lucru, dacă sunt hotărâţi să folosească ceea ce distruge sănătatea, nu vom refuza să le furnizăm acel lucru, dacă sunt dispuşi să-l consume în camera lor şi să rişte consecinţele. Însă trebuie să ia asupră-le responsabilitatea faptei lor. Noi nu vom aproba calea urmată de aceştia. Nu îndrăznim să dezonorăm isprăvnicia noastră, fiind de acord cu folosirea a ceea ce întinează sângele şi aduce boală. Am fi necredincioşi Stăpânului nostru dacă am face ceea ce ştim că nu este aprobat de El.

Aceasta este poziţia pe care am luat-o. Suntem hotărâţi să fim credincioşi principiilor reformei sănătăţii şi Dumnezeu să ne ajute — aceasta este rugăciunea mea.

Trebuie puse în aplicare planuri care vor spori clientela. Dar credeţi că ar fi corect din partea noastră, de dragul de a obţine mai mulţi clienţi, să ne întoarcem la servirea cărnii? Să le dăm celor bolnavi ceea ce i-a îmbolnăvit, ceea ce îi va menţine bolnavi, dacă vor continua să uzeze de acel lucru ca aliment? Să nu luăm noi mai degrabă poziţie ca unii care sunt hotărâţi să împlinească principiile reformei sănătăţii?

[Ceaiul, cafeaua şi carnea, servite în camerele pacienţilor — 437]

MS 73, 1908

725. În instituţiile noastre sunt unii care pretind că au credinţă în principiile reformei sănătăţii şi care, cu toate acestea, îşi îngăduie folosirea cărnii şi a altor alimente despre care ştiu că sunt nocive pentru sănătate. Unor astfel de persoane le spun în Numele Domnului: Nu acceptaţi posturi în instituţiile noastre câtă vreme refuzaţi să trăiţi principiile pe care le susţin instituţiile noastre; căci, făcând acest lucru, faceţi ca lucrarea învăţătorilor şi conducătorilor — care se străduiesc să-şi împlinească munca în normele corespunzătoare
[416] — să fie de două ori mai grea.

Neteziţi drumul Împăratului. Încetaţi să mai staţi în calea soliei pe care o trimite El.

Mi-a fost arătat că principiile care ne-au fost date în zilele de început ale reformei trebuie privite de către poporul nostru ca fiind la fel de importante astăzi cum au fost atunci. Există unii care nu au urmat niciodată lumina care ne-a fost dată în privinţa dietei. Este timpul acum să luăm lumina de sub obroc şi s-o lăsăm să-şi răspândească razele clare, puternice.

[Să nu fie servită în sanatoriile noastre — 424, 431, 432]

[Să nu fie servită ajutoarelor — 432, 444]

[Folosirea excesivă a alimentelor dulci este la fel de vătămătoare
[417] ca folosirea cărnii sănătoase — 533, 556, 722]

[418]

[419]

Capitolul 24 — Băuturile

Partea I — Apa ca băutură

Apa curată, o binecuvântare

(1905) M.H. 237

726. Atât în sănătate, cât şi în boală, apa curată este una dintre binecuvântările de căpetenie ale cerului. Folosirea corectă a acesteia aduce cu sine sănătatea. Este băutura pe care Dumnezeu a oferit-o pentru ca animalele şi omul să-şi astâmpere setea. Băută în cantităţi suficiente, ajută la acoperirea necesităţilor organismului şi îl susţine să se împotrivească bolilor.

Health Reformer, ianuarie 1871

727. Trebuie să mănânc frugal, eliberându-mi astfel organismul de o povară inutilă, să încurajez voioşia şi să nu-mi refuz binefacerile exerciţiului fizic corespunzător, în aer liber. Trebuie să fac baie în mod frecvent şi să beau din belşug apă curată.

Folosirea apei în caz de boală

Letter 35, 1890

728. Apa poate fi folosită în multe feluri pentru a uşura suferinţa. Mai multe înghiţituri de apă curată caldă (o jumătate de litru, mai mult sau mai puţin) luate înainte de a mânca nu vor face niciodată rău, ci vor fi mai degrabă de folos.

(1866) H. to L., ch. 4, p. 56

729. Mii de persoane care ar fi putut trăi au murit din lipsă de apă curată şi aer curat. [...] Ei au nevoie de aceste binecuvântări pentru a se face bine. Dacă ar vrea să fie luminaţi şi să lase în pace medicamentele, să se deprindă cu exerciţiul fizic în aer liber, să-şi

aerisească locuinţele, fie vară, fie iarnă, folosind apa pentru băut şi baie, ar fi sănătoşi şi fericiţi şi nu ar duce mai departe aceeaşi existenţă mizeră.

În caz de febră

(1866) H. to L., ch. 3, p. 62, 63

730. Dacă, în starea lor febrilă, li s-ar fi dat să bea din belşug apă şi li s-ar fi aplicat de asemenea extern apa, s-ar fi scutit zile şi nopţi
[420] lungi de suferinţă şi ar fi fost cruţate multe vieţi preţioase.

Mii de oameni au murit însă chinuiţi de febră acută, arzând până când combustibilul care alimenta febra a fost mistuit, până când organele vitale au fost arse; şi au decedat în cea mai teribilă agonie, fără să li se îngăduie să bea apă, care să le ostoiască setea arzătoare. Apa, care este folosită în cazul unei clădiri nesimţitoare pentru a stinge focul devastator, nu este îngăduită făpturilor umane pentru a stinge focul care le consumă organele vitale.

Folosirea corectă şi incorectă a apei

The Review and Herald, 29 iulie 1884

731. Mulţi fac o greşeală bând apă rece în timpul mesei. Băută la masă, apa diminuează fluxul glandelor salivare; şi cu cât apa este mai rece, cu atât este mai mare răul provocat stomacului. Apa de la gheaţă şi limonada de la gheaţă băute în timpul meselor vor opri digestia până când organismul va fi transmis stomacului suficientă căldură pentru a-l face în stare să-şi reia lucrul. Băuturile fierbinţi produc starea de slăbiciune; şi, pe lângă aceasta, cei ce îşi satisfac dorinţa de a le folosi devin robi ai obiceiului. Hrana nu trebuie înghiţită cu apă; nu este nevoie de nici o gură de apă în timpul mesei. Mâncaţi încet şi lăsaţi ca saliva să se amestece cu mâncarea. Cu cât este introdus mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atât mai greu va fi ca mâncarea să fie digerată; căci lichidul trebuie să fie absorbit înainte de aceasta. Nu folosiţi sarea în cantitate mare; renunţaţi la murături; ţineţi departe de stomacul vostru condimentele arzătoare; mâncaţi fructe la masă, iar iritaţia care reclamă folosirea unei cantităţi atât de mare de lichid va înceta. Dacă însă este nevoie

de ceva care să potolească setea, apa curată, băută cu puţin timp înainte sau după masă, este tot ce îi este necesar organismului. Nu beţi niciodată ceai, cafea, bere, vin sau orice băuturi tari. Apa este cel mai bun lichid cu putinţă pentru curăţarea ţesuturilor.

[Mai multe despre a bea în timpul mesei — 165, 166]

[Unul dintre medicamentele lui Dumnezeu — 451, 452, 454]

Partea a II-a — Ceaiul şi cafeaua

Efectele stimulative ale ceaiului şi ale cafelei

The Review and Herald, 21 februarie 1888

732. Dieta stimulativă şi băuturile din zilele noastre nu promovează cea mai bună stare a sănătăţii. Ceaiul, cafeaua şi tutunul sunt toate stimulente şi conţin otrăvuri. Nu numai că nu ne sunt de folos, dar sunt vătămătoare şi ar trebui să renunţăm la ele dacă vrem să adăugăm cunoaşterii cumpătarea. [421]

(1868) 2T 64, 65

733. Ceaiul este o otravă pentru organism. Creştinii ar trebui să-l lase în pace. Influenţa cafelei este oarecum aceeaşi cu a ceaiului, dar efectul pe care-l are asupra organismului este şi mai rău. Influenţa ei este excitantă şi exact în măsura în care stimulează peste starea normală va epuiza şi va aduce prăbuşirea sub nivelul normalului. Băutorii de ceai şi de cafea poartă semnele pe feţele lor. Pielea devine palidă şi capătă o înfăţişare lipsită de viaţă. Pe faţă nu se vede strălucirea sănătăţii.

MS 22, 1887

734. Boli de orice fel au fost aduse asupra fiinţelor omeneşti prin folosirea ceaiului, a cafelei şi a narcoticelor — opiul şi tutunul. La aceste îngăduinţe vătămătoare trebuie să se renunţe, şi nu numai la una, ci la toate; căci sunt nocive, provocând ruina puterilor fizice, mintale şi morale şi, din punct de vedere al sănătăţii, nu ar mai trebui folosite.

[Semănând seminţele morţii—655]

The Review and Herald, 29 iulie 1884

735. Nu beţi niciodată ceai, cafea, bere, vin sau orice băuturi tari. Apa este cel mai bun lichid cu putinţă pentru curăţarea ţesuturilor.

(1890) C.T.B.H. 34-36

736. Ceaiul, cafeaua şi tutunul, ca şi băuturile alcoolice, reprezintă gradaţii diferite pe scara stimulentelor artificiale.

Efectul ceaiului şi cafelei, după cum s-a arătat înainte, are tendinţa de a acţiona în aceeaşi direcţie ca vinul şi cidrul, alcoolul şi tutunul. [...]

Cafeaua este o îngăduinţă vătămătoare. Ea excită mintea temporar pentru o activitate neobişnuită, însă efectul care este simţit după aceasta este epuizarea, deprimarea, paralizia puterilor mintale, morale şi fizice. Mintea este vlăguită şi, dacă obiceiul nu este biruit printr-un efort hotărât, activitatea cerebrală este diminuată permanent. Toate aceste substanţe care irită nervii epuizează forţele vitale,
[422] iar starea de nelinişte provocată de nervii zdruncinaţi, nerăbdarea şi slăbiciunea intelectului devin un element perturbator, opunându-se progresului spiritual. Atunci, cei care susţin temperanţa şi reforma să nu fie treji pentru a contracara relele provocate de aceste băuturi vătămătoare? În unele cazuri, a renunţa la obiceiul de a consuma ceai şi cafea este tot atât de greu pe cât îi este alcoolicului să înceteze folosirea băuturii. Banii cheltuiţi pe ceai şi cafea sunt mai rău decât irosiţi. Ele nu-i fac decât rău celui ce le foloseşte, şi aceasta în mod continuu. Cei care consumă ceai, cafea, opiu şi alcool pot trăi uneori până la bătrâneţe, dar acest lucru nu este un argument în favoarea folosirii acestor stimulente. Ce ar fi putut realiza aceste persoane, dar nu au reuşit din pricina obiceiurilor lor necumpătate, numai ziua cea mare a lui Dumnezeu va dezvălui.

Cei care recurg la ceai şi cafea pentru a se stimula în lucru vor simţi efectele rele ale acestei căi prin tremurături ale nervilor şi lipsa de autocontrol. Nervii obosiţi au nevoie de odihnă şi linişte. Organismul are nevoie de timp pentru a-şi reface energia epuizată. Dacă însă forţele sale sunt rechemate prin folosirea stimulentelor, ori de câte ori este repetat acest proces, se produce o scădere a forţei reale. Un timp, se poate realiza mult sub influenţa stimulentelor

nefireşti, însă devine treptat mai greu să aducem energia în punctul dorit, iar în cele din urmă organismul secătuit nu mai poate răspunde.

Efectele dăunătoare sunt atribuite altor cauze

Obiceiul de a bea ceai şi cafea reprezintă un rău mai mare decât se crede adesea. Mulţi care s-au deprins cu folosirea băuturilor stimulative suferă de dureri de cap şi epuizare nervoasă şi pierd mult timp din cauza stării de boală. Îşi închipuie că nu pot trăi fără un stimulent şi nu cunosc efectul acestuia asupra sănătăţii. Ceea ce-l face şi mai primejdios este faptul că efectele rele ale acestuia sunt adesea atribuite altor cauze.

Efecte asupra minţii şi moralităţii

Întregul organism suferă prin folosirea stimulentelor. Nervii sunt dezechilibraţi, ficatul este deranjat în lucrarea sa, calitatea şi circulaţia sângelui sunt afectate, iar pielea devine leneşă şi decolorată. [423]
Mintea este de asemenea vătămată. Efectul imediat al acestor stimulente este acela de a excita creierul la o activitate anormală, pentru ca după aceea să-l lase mai slab şi mai puţin în stare să depună efort. Efectul final este deprimarea, nu numai mintală şi fizică, dar şi morală. Ca rezultat, vedem femei şi bărbaţi nervoşi, cu o judecată nesănătoasă şi o minte dezechilibrată. Aceştia dau adesea pe faţă un spirit acuzator, pripit, nerăbdător, privind greşelile altora ca printr-o lupă şi fiind total incapabili să-şi vadă propriile defecte.

Când aceşti consumatori de ceai şi cafea se strâng laolaltă pentru discuţii de societate, se manifestă efectele obiceiului lor vătămător. Toţi iau fără reţinere din băuturile preferate şi, pe măsură ce influenţa stimulativă se face simţită, li se dezleagă limbile şi îşi încep lucrarea păcătoasă de a vorbi împotriva altora. Cuvintele lor nu sunt nici puţine, nici bine alese. Deliciile bârfei sunt răspândite din gură în gură şi prea adesea şi otrava scandalului. Aceşti bârfitori nesocotiţi uită că de faţă este un martor. Un Privitor nevăzut scrie cuvintele lor în cărţile cerului. Toate aceste critici răutăcioase, aceste ştiri exagerate, sentimente pline de invidie exprimate sub influenţa excitantă a ceştii de ceai sunt notate de către Isus ca fiind împotriva Sa. „Ori de câte ori aţi făcut aceste lucruri unuia dintre aceşti foarte neînsemnaţi fraţi ai Mei, Mie Mi le-aţi făcut.“

Noi suferim deja din pricina obiceiurilor greşite ale părinţilor noştri; însă, cu toate acestea, cât de mulţi apucă pe o cale sub toate aspectele mai rea decât a lor! Opiul, ceaiul, cafeaua, tutunul şi băuturile alcoolice sting cu rapiditate scânteia forţei vitale ce mai există încă în neamul omenesc. În fiecare an, se beau milioane de galoane de băuturi îmbătătoare şi se cheltuiesc pe tutun milioane de dolari. Şi robii apetitului, în timp ce îşi cheltuiesc agoniseala pe îngăduinţe senzuale, le răpesc copiilor lor mâncarea, îmbrăcămintea şi avantajele educaţiei. Nu poate exista niciodată o stare bună a societăţii în timp ce există aceste rele.

Provoacă o excitare nervoasă, nu dă putere

(1879) 4T 365

737. Eşti foarte agitat şi uşor de stârnit. Ceaiul are efectul de a
[424] excita nervii, iar cafeaua provoacă amorţirea creierului; amândouă sunt foarte nocive. Ar trebui să fii precaut cu dieta ta. Foloseşte numai cea mai sănătoasă şi hrănitoare mâncare şi păstrează o stare calmă a minţii, graţie căreia să nu ajungi atât de agitat şi să faci o criză de nervi.

(1905) M.H. 326, 327

738. Ceaiul acţionează ca un stimulent şi, într-o anume măsură, produce intoxicaţie. Acţiunea cafelei şi a multor altor băuturi obişnuite este similară. Primul efect este acela de bună dispoziţie. Nervii stomacului sunt excitaţi; ei transmit creierului iritaţia, şi acesta, la rândul său, este stimulat să mărească activitatea cardiacă şi să dea o energie de scurtă durată întregului organism. Oboseala este uitată; tăria pare să crească. Intelectul este şi el stimulat, iar imaginaţia este mai vie.

Din pricina acestor rezultate, mulţi presupun că ceaiul sau cafeaua pe care o beau le face un mare bine. Însă aceasta este o greşeală. Ceaiul şi cafeaua nu hrănesc organismul. Efectul lor se produce înainte ca digestia şi asimilarea să poată avea loc, iar ceea ce pare a fi energie este doar excitare nervoasă. Când influenţa stimulentului a trecut, forţa indusă în mod nefiresc dispare, iar rezultatul constă într-un grad de moleşeală şi slăbiciune corespunzător.

Folosirea în continuare a acestor excitanţi ai nervilor este urmată de dureri de cap, insomnie, palpitaţii cardiace, indigestie, tremurături şi multe alte rele; căci ei epuizează forţele vitale. Nervii obosiţi au nevoie mai degrabă de odihnă şi linişte decât de stimulare şi suprasolicitare. Organismul are nevoie de timp pentru a-şi recupera energia epuizată. Când forţele sale sunt silite să se mobilizeze prin folosirea stimulentelor, pentru un timp scurt se va realiza mai mult; dar, pe măsură ce organismul este slăbit prin folosirea lor constantă, devine din ce în ce mai dificilă mobilizarea puterilor sale în măsura dorită. Pornirea de a folosi stimulente devine mai greu de controlat, până când voinţa este copleşită şi pare că nu mai există nici o putere care să se opună acestei dorinţe nefireşti. Sunt cerute stimulente din ce în ce mai puternice, până când organismul nu mai poate reacţiona deloc.

[Ceaiul şi cafeaua ruinează stomacul—722] [425]

Hrană fără valoare

Letter 69, 1896

739. Sănătatea nu se ameliorează în nici un fel prin folosirea acelor lucruri care stimulează pentru un timp, dar provoacă după aceea o reacţie ce lasă organismul la un nivel mai scăzut ca înainte. Ceaiul şi cafeaua biciuiesc pentru moment energiile secătuite, însă, după ce trece efectul lor imediat, rezultatul este un sentiment de deprimare. Aceste băuturi nu au în ele absolut nimic hrănitor. Laptele şi zahărul constituie tot aportul nutritiv pe care-l oferă o ceaşcă de ceai sau de cafea.

Percepţia spirituală este tocită

(1864) Sp. Gifts IV, 128, 129

740. Ceaiul şi cafeaua produc o stimulare. Efectele lor sunt similare cu acelea ale tutunului; însă ele afectează într-o măsură mai mică. Cei care folosesc aceste otrăvuri lente gândesc, asemenea celui ce foloseşte tutunul, că nu pot trăi fără ele, pentru că se simt atât de groaznic când nu sunt în posesia acestor idoli. [...] Cei care îşi îngăduie un apetit stricat o fac cu preţul vătămării sănătăţii şi

intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simţurile lor sunt tocite şi păcatul nu le pare peste măsură de păcătos, iar adevărul nu este privit ca fiind de o valoare mai mare decât orice comoară pământească.

Letter 44, 1896

741. A bea ceai sau cafea este un păcat, o îngăduinţă vătămătoare care, asemenea altor rele, strică sufletul. Aceşti idoli îndrăgiţi provoacă o stare de emoţie, o activitate morbidă a sistemului nervos; iar după ce efectul imediat al stimulentelor a trecut, ele produc o coborâre cu aceeaşi valoare sub nivelul normal cu cât proprietăţile lor stimulative l-au ridicat peste normal.

(1861) 1T 222

742. Cei care folosesc tutun, ceai şi cafea ar trebui să lase deoparte aceşti idoli, iar valoarea lor să o depună în vistieria Domnului. Unii nu au făcut niciodată sacrificii pentru cauza lui Dumnezeu şi sunt adormiţi cu privire la ceea ce cere Domnul de la ei. Unii, dintre cei mai săraci, vor avea de dus o luptă foarte grea pentru a-şi refuza
[426] aceste excitante. Acest sacrificiu individual însă nu este cerut pentru că lucrarea lui Dumnezeu suferă datorită lipsei mijloacelor. Dar fiecare inimă va fi pusă la încercare, fiecare caracter se va dezvolta. Cei din poporul lui Dumnezeu trebuie să acţioneze din principiu. Principiul viu trebuie pus în aplicare în viaţă.

Dorinţa după stimulente împiedică închinarea spirituală

The Review and Herald, 25 ianuarie 1881

743. Ceaiul şi cafeaua, la fel ca tutunul, au un efect vătămător asupra organismului. Ceaiul este îmbătător; deşi într-un grad mai redus, efectul său este asemănător cu acela al băuturilor alcoolice. Cafeaua are o tendinţă mai mare de a întuneca intelectul şi de a slei puterile. Nu este tot atât de puternică pe cât este tutunul, dar are efecte similare. Argumentele care sunt aduse împotriva tutunului pot fi aduse de asemenea împotriva ceaiului şi a cafelei.

Cei care au obiceiul de a folosi ceaiul, cafeaua, tutunul, opiul sau băuturile spirtoase nu se pot închina lui Dumnezeu când sunt

privaţi de viciul cu care sunt deprinşi. Dacă se angajează în actul de închinare faţă de Dumnezeu în timp ce sunt lipsiţi de aceste stimulente, harul divin nu are nici o putere de a le anima, înviora sau spiritualiza rugăciunile sau mărturiile. Aceşti creştini cu numele ar trebui să ia seama la obiectul care le aduce încântare. Este de sus sau de jos?

Păcătosul abrutizat nu este lipsit de vină

(1890) C.T.B.H. 79, 80

744. Satana vede că nu poate avea o putere tot atât de mare asupra minţii când apetitul este păstrat sub control ca atunci când acesta este îngăduit şi lucrează neîncetat pentru a-i conduce pe oameni la satisfacerea plăcerilor. Sub influenţa hranei nesănătoase, conştiinţa adoarme, mintea este întunecată, iar capacitatea acesteia de a fi impresionată este prejudiciată. Însă vina păcătosului nu este micşorată pentru motivul violării conştiinţei până când aceasta devine insensibilă.

Din moment ce starea sănătăţii minţii depinde de starea normală a forţelor vitale, ce grijă ar trebui să fie manifestată pentru a nu fi folosite nici stimulente, nici narcotice! Cu toate acestea, vedem că un număr mare din cei care mărturisesc că sunt creştini folosesc tutunul. Ei deplâng relele consumului de alcool; totuşi, în timp ce vorbesc [427] despre folosirea băuturilor alcoolice, scuipă sucul de tutun. Înainte ca rădăcina răului să poată fi atinsă, trebuie să existe o schimbare a simţămintelor în ce priveşte folosirea tutunului. Mergem chiar mai departe cu acest subiect. Ceaiul şi cafeaua provoacă pofta pentru stimulente şi mai tari. Şi ajungem şi mai aproape, în căminul nostru, aceasta legat de pregătirea alimentelor; şi întrebăm: Este practicată cumpătarea în toate aceste lucruri? Sunt împlinite în acest punct reformele care sunt vitale pentru sănătate şi fericire?

Fiecare creştin adevărat îşi va stăpâni poftele şi pasiunile. Dacă nu este eliberat din robia apetitului, el nu poate fi un slujitor adevărat şi ascultător al lui Hristos. Satisfacerea poftei şi pasiunii toceşte influenţa adevărului asupra inimii.

Pierderea bătăliei cu apetitul

(1875) 3T 487, 488

745. Necumpătarea începe la mesele noastre, prin folosirea alimentelor nesănătoase. După o vreme, prin continua satisfacere a slăbiciunilor, organele digestive slăbesc şi hrana consumată nu mai satisface apetitul. Sunt induse stări nesănătoase şi apare o poftă pentru hrană mai stimulatoare. Ceaiul, cafeaua şi alimentele din carne produc un efect imediat. Sub influenţa acestor otrăvuri, sistemul nervos este excitat şi, în anumite cazuri, pentru moment, intelectul pare revigorat şi imaginaţia mai vie. Pentru că aceste stimulente aduc pentru acel moment rezultate atât de agreabile, mulţi trag concluzia că au într-adevăr nevoie de ele şi continuă să le folosească. Există însă întotdeauna o reacţie. Sistemul nervos, fiind excitat aşa cum n-ar fi trebuit, a împrumutat putere — care să fie folosită imediat — din resursele ce urmau să fie folosite în viitor. Toată această înviorare temporară a organismului este urmată de depresie. Slăbirea puterii organelor excitate, după ce stimulentul şi-a pierdut forţa, va fi direct proporţională cu măsura în care aceste stimulente au înviorat temporar sistemul. Apetitul este educat să râvnească ceva mai tare, care să aibă calitatea de a menţine şi spori starea agreabilă de excitare, până când îngăduirea slăbiciunii devine obicei, existând o dorinţă continuă pentru stimulente mai puternice, cum ar fi tutunul, vinul şi
[428] tăriile.

Cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai frecvente cererile lui şi mai greu de controlat. Cu cât este mai slăbit organismul şi cu cât este mai incapabil de a renunţa la stimulentele artificiale, cu atât creşte mai mult pasiunea pentru aceste lucruri, până când voinţa este copleşită şi pare că nu mai are nici o putere prin care să tăgăduiască pofta nefirească pentru slăbiciunile respective.

Singura cale sigură

Singura cale sigură este de a nu lua, de a nu gusta, de a nu atinge ceaiurile, cafeaua, vinurile, tutunul, opiumul şi băuturile alcoolice. Necesitatea ca oamenii acestei generaţii să cheme în ajutorul lor puterea voinţei, întărită de harul lui Dumnezeu, pentru a se împotrivi

şi celei mai mici îngăduinţe a poftei stricate, este de două ori mai mare decât a fost cu mai multe generaţii în urmă.

Conflictul dintre adevăr şi îngăduinţa de sine

(1864) Sp. Gifts IV, 36, 37

746. Faptele legate de Core şi tovarăşii lui care s-au răzvrătit împotriva lui Moise şi Aaron şi împotriva lui Iehova sunt raportate ca un avertisment pentru poporul lui Dumnezeu, mai ales pentru cei care trăiesc pe pământ în apropiere de încheierea timpului. Satana a condus persoane să imite exemplul lui Core, Datan şi Abiram, provocând răzmeriţe în poporul lui Dumnezeu. Cei care-şi permit să se ridice împotriva mărturiei clare se amăgesc singuri şi au gândit cu adevărat că aceia asupra cărora Dumnezeu a pus povara lucrării Sale au fost înălţaţi deasupra poporului lui Dumnezeu şi că sfaturile şi mustrările lor erau inoportune. Aceştia s-au ridicat împotriva mărturiei lămurite pe care, după cum a dorit Dumnezeu, trebuia s-o poarte pentru mustrarea relelor din rândurile poporului lui Dumnezeu. Mărturiile date împotriva îngăduinţelor vătămătoare, cum ar fi ceaiul, cafeaua şi tutunul — de prizat şi de fumat — au iritat o anumită categorie, pentru că acestea aveau să le distrugă idolii. O vreme, mulţi au fost nehotărâţi dacă să sacrifice complet aceste lucruri nocive sau să respingă mărturia clară ce fusese dată şi să cedeze pretenţiilor zgomotoase ale apetitului. [429]

Ei au ocupat o poziţie nehotărâtă. Exista un conflict între convingerile lor legate de adevăr şi satisfacerea plăcerilor proprii. Starea lor de nehotărâre i-a făcut slabi şi, în cazul multora, apetitul a câştigat controlul. Percepţia lucrurilor sacre a fost pervertită prin folosirea acestor otrăvuri lente; şi au decis, în cele din urmă, indiferent de consecinţe, să nu-şi tăgăduiască eul. Această hotărâre înfricoşătoare a ridicat dintr-o dată un zid despărţitor între ei şi aceia care se curăţeau, aşa cum poruncise Dumnezeu, de orice întinare a cărnii şi a duhului şi care îşi duceau sfinţirea până la capăt, în frică de Domnul. Mărturiile directe stăteau în calea lor şi le-au produs o mare tulburare; şi-au găsit uşurarea luptând împotriva lor şi străduindu-se să-i facă pe alţii şi pe ei înşişi să creadă că nu erau adevărate. Au spus că poporul era în regulă, dar că necazul fusese cauzat de mărturiile mustrătoare. Iar când cei răzvrătiţi îşi arborează steagul, toţi

nemulţumiţii se strâng în jurul acestuia şi toţi cei bolnavi spiritual, cei şchiopi şi cei orbi îşi unesc influenţa pentru a răspândi şi semăna discordia.

Rădăcinile necumpătării

(1905) M.H. 335

747. Se fac eforturi mari pentru eradicarea patimii beţiei; dar multe eforturi nu sunt direcţionate bine. Susţinătorii abstinenţei ar trebui să fie conştientizaţi de relele care rezultă din folosirea alimentelor nehrănitoare, a condimentelor, ceaiului şi cafelei. Urăm succes tuturor lucrătorilor în favoarea abstinenţei; însă îi invităm să privească profund la cauza răului cu care se războiesc şi să se asigure că sunt consecvenţi în reformă.

Trebuie amintit neîncetat poporului faptul că echilibrul perfect dintre puterile intelectuale şi morale depinde, într-o mare măsură, de bunăstarea sistemului fizic. Toate narcoticele şi stimulentele nefireşti, care slăbesc şi degradează organismul, au tendinţa de a scădea nivelul moral şi intelectual. Patima beţiei stă la temelia stricăciunii morale a lumii. Prin îngăduirea unui apetit pervertit, omul îşi pierde puterea de a se împotrivi ispitei.

Reformatorii în ce priveşte abstinenţa de la consumul băuturilor alcoolice au o lucrare de făcut, aceea de a educa poporul în această direcţie. Învăţaţi-i pe oameni că sănătatea, caracterul şi chiar
[430] viaţa sunt primejduite prin folosirea stimulentelor, care produc prin excitare o activitate spasmodică, nefirească a energiilor secătuite.

Perseveraţi şi organismul îşi va recăpăta forţele

În ce priveşte ceaiul, cafeaua, tutunul şi băuturile alcoolice, singura cale sigură este aceea de a nu lua, a nu gusta, a nu atinge. Acţiunea ceaiului, a cafelei şi a altor băuturi similare este îndreptată în aceeaşi direcţie cu cea a alcoolului şi tutunului şi în unele cazuri este la fel de greu de renunţat la acest obicei ca în cazul beţivului căruia îi este greu să se lase de băuturile ameţitoare. Cei care încearcă să renunţe la aceste stimulente vor avea un timp simţământul unei pierderi şi vor suferi fără ele. Însă, prin perseverenţă, vor birui acea poftă puternică şi vor înceta să le mai simtă lipsa. S-ar putea ca

organismul să aibă nevoie de ceva timp pentru a se reface de pe urma abuzului la care a fost supus; dar daţi-i o şansă şi îşi va recăpăta forţele, făcându-şi lucrarea în mod nobil şi eficient.

(1875) 3T 569

748. Satana corupe minţi şi distruge suflete prin ispitele sale subtile. Vor vedea oare cei din poporul nostru şi vor simţi păcatul îngăduirii unui apetit stricat? Vor renunţa ei la ceai, cafea, mâncăruri cu carne şi toate alimentele aţâţătoare şi îşi vor consacra răspândirii adevărului mijloacele materiale cheltuite pentru asemenea îngăduinţe vătămătoare? [...] Ce putere poate avea cel devotat tutunului pentru a opri înaintarea alcoolismului? Trebuie să existe o revoluţie în lumea noastră în privinţa tutunului înainte ca securea să fie înfiptă la rădăcina pomilor. Lărgim chiar şi mai mult subiectul acesta. Ceaiul şi cafeaua întreţin un apetit crescând pentru stimulente şi mai puternice, ca tutunul şi alcoolul.

Letter 135, 1902

749. În ce priveşte carnea, putem spune cu toţi — lăsaţi-o în pace. Şi ar trebui ca toţi să dea o mărturie clară împotriva ceaiului şi cafelei, nefolosindu-le niciodată. Acestea sunt narcotice care vatămă deopotrivă creierul şi celelalte organe ale corpului. [...]

Membrii comunităţilor noastre să-şi tăgăduiască orice poftă egoistă. Fiecare bănuţ cheltuit pentru ceai, cafea şi carne este mai rău decât irosit; căci aceste lucruri împiedică buna dezvoltare a puterilor fizice, mintale şi spirituale. [431]

O sugestie a lui Satana

(1867) 1T 548, 549

750. Unii cred că nu-şi pot reforma viaţa, că şi-ar sacrifica sănătatea dacă ar încerca să se lase de ceai, cafea şi mâncăruri din carne. Satana le sugerează aceste lucruri. Tocmai aceste stimulente puternice sunt cele care le subminează constituţia şi pregătesc organismul pentru boli acute, prin faptul că slăbesc maşinăria fină a firii şi dărâmă fortificaţiile ridicate de ea împotriva bolii şi degenerării premature.

Folosirea stimulentelor nefireşti este distrugătoare pentru sănătate şi are ca rezultat amorţirea creierului, făcând imposibilă aprecierea lucrurilor veşnice. Cei care cultivă aceşti idoli nu pot evalua cum se cuvine mântuirea pe care a înfăptuit-o Domnul Hristos pentru ei printr-o viaţă de tăgăduire de sine, de suferinţă şi ocară continuă, iar în final, dându-Şi propria viaţă fără de păcat pentru a salva de la moarte pe omul ce trebuia să piară.

[Efectul ceaiului şi al cafelei asupra copiilor — 354, 360]

[Ceaiul şi cafeaua în sanatoriile noastre — 420, 424, 437, 438]

[Ceaiul, cafeaua şi alimentele pe bază de carne nu sunt necesare — 805]

[Refuzul ceaiului, cafelei etc. arată că lucrătorii sunt reformatori practici în domeniul sănătăţii — 227, 717]

[Rezultatele faptului de a lua ceai şi cafea la prânz şi cină — 233]

[Cei care poftesc ceaiul şi cafeaua să fie luminaţi — 779]

[A face un legământ cu Dumnezeu de a renunţa la ceai, cafea etc. — 41]

[Ceaiul şi cafeaua nu erau folosite de Ellen G. White — Apendice I:18,23]

[Ceaiul, folosit ocazional ca medicament de Ellen G. White — Apendice I:18]

Partea a III-a — Înlocuitori din cereale pentru ceai şi cafea

Letter 200, 1902

751. Nu ar trebui să se consume nici ceai, nici cafea. În locul acestor băuturi ce distrug sănătatea ar trebui să se consume cereale caramelizate, făcute cât mai plăcute cu putinţă.

(1905) M.H. 321

752. În unele situaţii, persoanele pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta ar trebui, când este totuşi servită, să fie foarte uşoară şi să constea în alimente dintre cele mai uşor de digerat. „Crackers“ [432] — biscuiţii englezeşti - sau zwieback şi fructe sau cafeaua din cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară.

Letter 73a, 1896

753. În cafeaua mea de casă pun puţin lapte fiert.

Folosirea fără cumpătare a băuturilor fierbinţi şi a celor dăunătoare

Letter 14, 1901

754. Băuturile fierbinţi nu sunt o cerinţă, afară de cazul folosirii lor ca medicament. Stomacul este vătămat foarte mult printr-o cantitate mare de mâncare fierbinte sau băuturi fierbinţi. În felul acesta, gâtul şi organele digestive, şi prin ele celelalte organe ale corpului, sunt slăbite.

Partea a IV-a — Cidrul

(1885) 5T 354-361

755. Trăim într-un veac al necumpătării şi preocuparea de a satisface apetitul băutorului de cidru este o ofensă la adresa lui Dumnezeu. Împreună cu alţii, te-ai angajat în această lucrare pentru că nu ai urmat lumina. Dacă ai fi rămas în lumină, n-ai fi făcut, n-ai fi putut face acest lucru. Fiecare dintre voi care aţi avut o parte în această lucrare veţi ajunge sub condamnarea lui Dumnezeu dacă nu veţi face o totală schimbare în afacerile voastre. Aveţi nevoie să fiţi hotărâţi. Aveţi nevoie să începeţi imediat lucrarea, pentru a vă salva sufletele de la condamnare. [...]

După ce aţi luat o poziţie hotărâtă în opoziţie cu o participare activă la lucrarea societăţilor de temperanţă, aţi fi putut încă avea o influenţă spre bine asupra altora dacă aţi fi acţionat cu conştiinciozitate în armonie cu credinţa cea sfântă pe care o mărturiseaţi; însă, angajându-vă în fabricarea cidrului, v-aţi prejudiciat foarte mult influenţa şi, ceea ce este şi mai rău, aţi adus ruşine asupra adevărului şi chiar sufletele voastre au fost rănite. Aţi ridicat o barieră între voi şi cauza temperanţei. Comportamentul vostru i-a făcut pe cei necredincioşi să vă pună principiile sub semnul întrebării. Voi nu faceţi cărări drepte cu picioarele voastre şi cei ce şchiopătează se opresc şi se poticnesc de voi, spre pierzare.

Nu văd cum ar putea creştinii, în lumina Legii lui Dumnezeu,
[433] să se angajeze cu conştiinciozitate în cultivarea de hamei sau în fabricarea vinului sau a cidrului pentru comercializare. Toate aceste articole pot fi bine folosite, dovedindu-se a fi o binecuvântare, sau pot fi folosite în mod greşit şi să se dovedească a fi o ispită şi o cursă. Cidrul şi vinul pot fi conservate atunci când sunt proaspete şi păstrate dulci mult timp, iar dacă sunt folosite într-o stare nefermentată, nu vor detrona raţiunea. [...]

Faptul de a bea moderat este calea către beţie

Oamenii se pot îmbăta tot aşa de bine cu vin şi cidru cum se îmbată cu băuturi tari, şi cea mai rea stare de beţie este produsă de aceste aşa-zise băuturi slabe. Pasiunile sunt mai perverse; transformarea caracterului este mai importantă, mai categorică şi consecventă. Câţiva litri de cidru sau vin pot să trezească gustul pentru băuturi mai tari şi, în multe cazuri, aceia care au devenit alcoolici confirmaţi au pus în felul acesta temelia obiceiului de a bea. Pentru unele persoane, nu este nicidecum sigur să aibă în casă vin sau cidru. Ei au moştenit un apetit pentru stimulente, iar Satana îi solicită mereu să îl satisfacă. Dacă se supun ispitelor sale, nu se vor opri; apetitul strigă să fie satisfăcut, şi acest lucru este îndeplinit spre ruina lor. Creierul este umbrit şi amorţit; raţiunea nu mai ţine deloc frâiele, ci ele sunt aşezate pe gâtul plăcerii. Imoralitatea, adulterul şi vicii de aproape orice tip sunt comise ca urmare a satisfacerii apetitului după vin şi cidru. Un mărturisitor al religiei care iubeşte aceşti stimulenţi şi se obişnuieşte cu folosirea lor nu va creşte niciodată în har. El devine necioplit şi senzual; pasiunile animalice controlează puterile cele înalte ale minţii şi virtutea nu este iubită.

Faptul de a bea cu moderaţie este şcoala în care oamenii primesc o educaţie pentru cariera de beţiv. Aşa treptat îi îndepărtează Satana pe oameni de bastionul cumpătării, aşa de înşelător îşi exercită influenţa inofensivul vin şi cidru asupra gustului, încât se intră pe calea beţiei fără să se bănuiască acest lucru. Gustul pentru stimulenţi este cultivat; sistemul nervos este tulburat; Satana ţine mintea într-o nelinişte înfrigurată; sărmana victimă, imaginându-şi că este în perfectă siguranţă, merge înainte şi tot înainte, până când orice barieră este
[434] doborâtă, fiecare principiu este sacrificat.

Cele mai puternice hotărâri sunt subminate; şi interesele eterne nu sunt destul de puternice pentru a păstra apetitul stricat sub controlul raţiunii.

Unii nu sunt niciodată într-adevăr beţi, dar sunt totdeauna sub influenţa cidrului sau a vinului fermentat. Ei sunt febrili, raţiunea le este dezechilibrată; nu sunt realmente în delir, dar sunt într-o stare la fel de rea, căci toate puterile nobile ale minţii sunt pervertite. O tendinţă spre diferite boli, ca de exemplu dropică, dureri ale ficatului, tremurul nervos şi o afluenţă a sângelui spre cap, rezultă din folosirea obişnuită a cidrului acru. Prin folosirea lui, mulţi aduc asupra lor o boală permanentă. Unii mor de tuberculoză sau cad sub puterea apoplexiei numai din cauza aceasta. Unii suferă de dispepsie. Fiecare funcţie vitală este amorţită şi medicii le spun că au probleme cu ficatul, pe când, dacă ar vărsa butoiul cu cidru şi nu l-ar mai umple niciodată, forţele vieţii de care s-a abuzat şi-ar recăpăta vigoarea.

Folosirea cidrului duce la folosirea unor băuturi mai tari. Stomacul îşi pierde vigoarea lui naturală şi este nevoie de ceva mai tare pentru a-l trezi la acţiune. [...] Vedem puterea pe care o are pofta după băuturi alcoolice asupra oamenilor; vedem cum mulţi oameni, de toate profesiile şi cu mari răspunderi, persoane aflate într-o poziţie înaltă, cu talente eminente, cu realizări mari, cu simţăminte deosebite şi cu nervi tari, cu bune puteri intelectuale, sacrifică totul pentru a-şi satisface apetitul, şi aceasta până ce sunt reduşi la nivelul brutelor; şi în foarte multe cazuri, drumul căderii lor a început cu folosirea vinului sau a cidrului.

Exemplul nostru să fie de partea reformei

Când femei şi bărbaţi inteligenţi care mărturisesc că sunt creştini susţin că nu este nici un rău să fabrici vin sau cidru pentru piaţă, pentru că atunci când nu este fermentat nu îmbată, mă întristez în inima mea. Eu ştiu că mai este şi faţa cealaltă a acestui subiect asupra căruia ei refuză să privească; aceasta pentru că egoismul le-a închis ochii faţă de relele teribile ce pot rezulta din folosirea acestor stimulente. [...] [435]

Ca popor, noi mărturisim că suntem reformatori, purtători de lumină în lume, santinele credincioase pentru Dumnezeu, păzind fiecare cale prin care Satana ar putea veni cu ispitele sale ca să

pervertească apetitul. Exemplul şi influenţa noastră trebuie să fie o putere de partea reformei. Noi trebuie să ne abţinem de la orice practică ce ar slăbi conştiinţa sau ar încuraja ispita. Nu trebuie să-i deschidem vreo uşă lui Satana care să-i ofere acces la mintea unei fiinţe omeneşti create după chipul lui Dumnezeu. Dacă toţi ar fi vigilenţi şi credincioşi în păzirea micilor breşe făcute de folosirea moderată a aşa-numitelor băuturi nevătămătoare, ca vinul şi cidrul, atunci calea spre beţie ar fi închisă. În fiecare comunitate este nevoie de o atitudine şi o voinţă hotărâtă de a nu atinge, a nu gusta şi a nu umbla cu aceste băuturi şi atunci reforma în ceea ce priveşte abstinenţa de la alcool va fi puternică, permanentă şi deplină. [...]

Răscumpărătorul lumii, care cunoaşte bine starea societăţii din zilele din urmă, prezintă mâncarea şi băutura ca fiind păcatele ce condamnă veacul acesta. El ne spune că aşa cum era în zilele lui Noe, tot aşa va fi şi când va veni Fiul omului. „Mâncau, beau, se însurau şi se măritau, până în ziua când a intrat Noe în corabie şi n-au ştiut nimic, până când a venit potopul şi i-a luat pe toţi; tot aşa va fi la venirea Fiului omului.“ Exact asemenea stări de lucruri vor exista în zilele din urmă, şi aceia care cred şi primesc aceste avertizări vor fi în cea mai mare alertă să nu ia cumva o poziţie care să-i aducă sub condamnare.

Fraţilor, să privim această problemă în lumina Sfintelor Scripturi şi să exercităm o influenţă hotărâtă de partea cumpătării în toate lucrurile. Merele şi strugurii sunt daruri ale lui Dumnezeu; ele pot fi folosite în mod minunat ca articole alimentare sănătoase sau se poate abuza de ele, prin folosirea lor greşită. Dumnezeu deja distruge viile şi recolta de mere, din cauza practicilor păcătoase ale oamenilor. Noi stăm înaintea oamenilor ca reformatori; să nu le dăm celor necredincioşi nici o ocazie să reproşeze ceva credinţei noastre. Domnul Hristos a spus: „Voi sunteţi sarea pământului“, „lumina lumii“. Să arătăm că inimile şi conştiinţa noastră sunt sub influenţa transformatoare a harului divin şi că vieţile noastre sunt guvernate de principiile curate ale Legii lui Dumnezeu, chiar dacă aceste principii
[436] cer sacrificarea intereselor vremelnice.

La microscop

(1905) M.H. 332, 333

756. Persoanele care au moştenit apetitul pentru stimulente nefireşti nu ar trebui să aibă deloc înaintea ochilor sau la îndemână vin, bere sau cidru; căci acest lucru ţine ispita permanent înaintea lor. Considerând cidrul dulce ca fiind inofensiv, mulţi nu-şi fac mustrări de conştiinţă când îl cumpără, în orice cantitate. Dar acesta rămâne dulce numai pentru puţin timp; apoi începe să fermenteze. Gustul înţepător pe care îl capătă atunci îl face şi mai acceptabil pentru cerul gurii multora, iar cel care îl foloseşte nu vrea să admită că a devenit „tare“ sau fermentat.

Este primejdioasă pentru sănătate şi folosirea cidrului dulce, cum este produs în mod normal. Dacă oamenii ar vedea ceea ce descoperă microscopul în legătură cu cidrul pe care-l cumpără, puţini ar fi cei care ar mai dori să-l bea. Adesea, cei care produc cidru pentru piaţă nu sunt atenţi în privinţa stării fructelor folosite şi storc sucul merelor viermănoase şi stricate. Cei cărora nu le-ar trece prin cap să folosească în vreun fel merele otrăvitoare, stricate, vor bea cidrul făcut din ele şi îl vor numi delicatesă; însă microscopul arată că, şi atunci când este proaspăt stoarsă, această băutură plăcută nu este deloc bună de băut.

Îmbătarea este efectul consumului de vin, bere sau cidru, la fel ca în cazul băuturilor mai tari. Folosirea acestor băuturi trezeşte gustul pentru unele mai tari şi aşa se instalează obiceiul de a bea. Consumul moderat de alcool este şcoala în care se formează oamenii pentru o carieră de beţiv. Lucrarea acestor stimulente uşor alcoolizate este atât de insidioasă, încât drumul către beţie este apucat înainte ca victima să intuiască primejdia.

Partea a V-a — Sucul de fructe

Sucul dulce de struguri

MS 126, 1903

757. Sucul curat şi nefermentat al strugurelui este o băutură sănătoasă. Însă multe din băuturile alcoolice consumate acum atât de mult conţin elemente care provoacă moartea. [437]

Adesea, cei care beau din acestea înnebunesc, îşi pierd minţile. Sub influenţa lor mortală, oamenii comit nelegiuiri pline de violenţă şi adesea chiar crime.

Benefic pentru sănătate

Letter 72, 1896

758. Faceţi ca fructele să fie articolul alimentar care să fie pus pe mesele voastre şi să constituie meniul vostru. Sucurile de fructe amestecate cu pâinea vor fi foarte apreciate. Fructele bune, coapte, nestricate sunt un lucru pentru care trebuie să mulţumim Domnului, deoarece sunt benefice pentru sănătate.

[A bea un ou crud amestecat cu must nefermentat — 324]

[Folosirea sucului de lămâie de către Ellen G. White pentru
[438] asezonarea verdeţurilor — 522]

[439]

[440]

[441]

Capitolul 25 — A învăţa pe alţii principiile sănătăţii

Partea I — A instrui prin prezentarea de subiecte sanitare

Nevoia unei educaţii sanitare

(1905) M.H. 125, 126

759. Niciodată n-a fost mai multă nevoie ca acum de o educaţie în ce priveşte principiile sănătăţii. În pofida progresului minunat realizat în atâtea domenii ale confortului şi facilităţilor care îmbunătăţesc traiul, chiar în privinţa celui medical şi în tratarea bolilor, declinul vigorii fizice şi al puterii de rezistenţă este alarmant. Acest lucru reclamă atenţia tuturor celor care au pe inimă bunăstarea semenilor lor.

Civilizaţia noastră artificială încurajează rele care distrug principiile sănătoase. Ceea ce se obişnuieşte şi ceea ce este la modă sunt în război cu natura. Practicile pe care le prescriu şi îngăduinţele pe care le încurajează diminuează constant atât tăria mintală, cât şi cea fizică şi aduc o povară copleşitoare asupra neamului omenesc. Necumpătarea şi crima, boala şi nenorocirea se găsesc pretutindeni.

Mulţi încalcă legile sănătăţii din neştiinţă şi au nevoie de instruire. Însă majoritatea celorlalţi ştiu mai multe decât respectă în viaţă. Ei au nevoie să înţeleagă cât este de important să facă din cunoştinţele lor un ghid al vieţuirii.

(1905) M.H. 146

760. Este o mare nevoie de învăţătură în ce priveşte reforma alimentară. Obiceiurile greşite de a mânca şi de a folosi alimente nesănătoase sunt răspunzătoare nu doar într-o mică măsură pentru necumpătare, crime şi nenorocirile care sunt un blestem pentru lume.

[Medical Missionary, noiembrie-decembrie 1892]. C.H. 505

761. Dacă vrem să ridicăm standardul moral în oricare din ţările în care am putea fi chemaţi să mergem, trebuie să începem prin corectarea obiceiurilor lor fizice. Virtutea morală depinde de
[442] funcţionarea corectă a puterilor minţii şi ale trupului.

Mulţi vor fi luminaţi

(1900) 6T 378, 379

762. Domnul mi-a arătat că mulţi, foarte mulţi vor fi scăpaţi de degenerarea fizică, mintală şi morală prin influenţa practică a reformei sănătăţii. Se vor ţine cuvântări despre sănătate şi se vor tipări publicaţii. Principiile reformei sănătăţii vor fi primite favorabil şi mulţi vor fi luminaţi. Factorii de influenţă care însoţesc reforma sănătăţii o vor recomanda judecăţii tuturor celor ce vor lumină; şi ei vor înainta pas cu pas pentru a primi adevărurile deosebite ale acestui timp. Astfel, adevărul şi neprihănirea se vor întâlni. [...]

Evanghelia şi lucrarea misionară medicală trebuie să înainteze împreună. Evanghelia trebuie să fie legată de principiile reformei sănătăţii. Creştinismul trebuie să fie adus în viaţa practică. Trebuie să se facă o lucrare de reformă deplină. Adevărata religie biblică este o revărsare a iubirii lui Dumnezeu peste omul căzut. Poporul lui Dumnezeu trebuie să înainteze mărturisind fără ocolişuri, pentru a impresiona inimile celor care caută adevărul, care doresc să-şi facă bine partea în acest veac extrem de agitat. Noi avem de prezentat oamenilor principiile reformei sănătăţii, făcând tot ce ne stă în putere pentru a-i conduce pe bărbaţi şi pe femei să vadă necesitatea acestor principii şi să le practice.

Eforturile pionierilor de a propovădui principiile reformei sănătăţii

MS 27, 1906

763. Când s-a ţinut târgul de stat în Battle Creek [1864], oamenii noştri au luat cu ei trei-patru maşini de gătit şi au făcut demonstraţii cum pot fi pregătite mese bune fără folosirea cărnii. Ni s-a spus că am pregătit cea mai bună masă de acolo. Ori de câte ori se ţin adunări cu participare numeroasă, este privilegiul vostru să faceţi

planuri prin care să puteţi oferi hrană sănătoasă celor care participă şi trebuie să faceţi aşa încât eforturile voastre să fie educative.

Domnul a făcut să fim bine văzuţi de oameni şi am avut multe ocazii strălucite de a demonstra ce poate fi făcut prin principiile [443] reformei sănătăţii pentru restabilirea sănătăţii celor ale căror cazuri au fost declarate fără speranţă. [...]

La întâlnirile de tabără şi din casă în casă

Ar trebui să facem eforturi mai mari pentru a-i învăţa pe oameni adevărurile reformei sănătăţii. La fiecare întâlnire de tabără, ar trebui depus efortul de a demonstra ce se poate face pentru conceperea unei diete apetisante şi sănătoase folosind cereale, fructe, nuci şi legume. În fiecare loc în care sunt aduse la adevăr noi grupuri de persoane, ar trebui să se dea învăţătură privitoare la ştiinţa pregătirii unor mâncăruri sănătoase. Ar trebui aleşi lucrători care pot lucra din casă în casă într-o campanie cu scop educativ.

Cortul medical în tabără

(1900) 6T 112, 113

764. Pe măsură ce ne apropiem de încheierea timpului, trebuie să ne ridicăm mai sus şi tot mai sus în problema reformei sănătăţii şi a cumpătării creştine, prezentând-o cu mai multă siguranţă şi hotărâre. Trebuie să ne străduim continuu să educăm poporul, nu numai prin cuvinte, ci şi prin trăirea noastră.

La adunările de tabără, oamenilor ar trebui să li se dea învăţături cu privire la problemele de sănătate. La adunările noastre din Australia, se ţineau zilnic prelegeri asupra subiectelor privitoare la sănătate şi s-a trezit un mare interes. Pe teren, se găsea la dispoziţia medicilor şi infirmierelor un cort în care se dădeau sfaturi medicale în mod gratuit, şi cortul acesta era căutat de mulţi. Mii de persoane ascultau prelegerile; la sfârşitul adunării în tabără, oamenii nu erau mulţumiţi de faptul că lucrările luaseră sfârşit şi erau lăsaţi doar cu ceea ce apucaseră să înveţe. În câteva oraşe în care s-au ţinut adunări de tabără, unii dintre cetăţenii de frunte au stăruit să se înfiinţeze o filială a sanatoriului, făgăduind că vor coopera şi ei.

Prin exemplu şi prin învăţătură

(1900) 6T 112

765. Marile adunări ale poporului nostru oferă o excelentă ocazie pentru ilustrarea principiilor reformei sănătăţii. Acum câţiva ani, la aceste adunări se spuneau multe cu privire la reforma sănătăţii
[444] şi despre folosirea unei diete vegetariene; dar, în acelaşi timp, erau servite alimente cu carne în cortul în care se lua masa şi se vindeau multe alimente nesănătoase la standul cu articole alimentare. Credinţa lipsită de fapte este moartă; şi învăţătura cu privire la reforma sănătăţii, tăgăduită de practică, nu face cea mai profundă impresie. La următoarele adunări de tabără, cei cu răspundere au dat învăţătură atât în mod teoretic, cât şi practic. La cortul în care se lua masa nu s-a mai servit carne, ci s-au adus din abundenţă fructe, cereale şi zarzavaturi. Când vizitatorii întrebau de ce lipseşte carnea, s-a arătat clar şi lămurit că aceasta nu este alimentul cel mai sănătos.

[Vânzarea de bomboane, îngheţată şi alte bagatele în zona taberei — 529, 530]

În sanatoriile noastre

Letter 79, 1905

766. Lumina care mi-a fost dată este aceea că ar trebui înfiinţat un sanatoriu şi că în cadrul acestuia ar trebui să se renunţe la tratamentul medicamentos, iar pentru vindecarea bolii să fie folosite metode de tratament simple, raţionale. În această instituţie ar urma ca oamenii să fie învăţaţi cum să se îmbrace, să respire şi să mănânce în mod corespunzător — cum să prevină îmbolnăvirea prin obiceiuri corecte de vieţuire.

[Vezi şi 458]

Letter 233, 1905

767. Sanatoriile noastre au menirea de a fi mijloacele de iluminare a celor care vin pentru tratament. Pacienţilor trebuie să li se arate cum pot subzista cu o dietă pe bază de cereale, fructe, nuci şi alte roade ale pământului. Am fost învăţată că la sanatoriile noastre ar trebui ţinute în mod regulat prelegeri legate de subiectul sănătăţii.

Oamenii trebuie să fie învăţaţi să renunţe la acele articole alimentare care slăbesc sănătatea şi puterile făpturilor pentru care Hristos Şi-a dat viaţa. Trebuie să fie descoperite efectele vătămătoare ale ceaiului şi cafelei. Pacienţii trebuie învăţaţi cum se pot lipsi de acele alimente care fac rău organelor digestive. [...] Pacienţilor să li se arate necesitatea practicării principiilor reformei sănătăţii dacă vor să-şi recapete sănătatea. [445]

Celor bolnavi să li se arate cum să se însănătoşească prin cumpătare în mâncare şi prin exerciţiu fizic regulat în aer liber. [...] Prin lucrarea sanatoriilor noastre, suferinţa urmează să fie uşurată şi sănătatea restabilită. Oamenii trebuie să fie învăţaţi cum îşi pot menţine sănătatea manifestând grijă în privinţa mâncării şi băuturii. [...] Abţinerea de la consumul de carne îi va ajuta pe cei care o vor practica. Chestiunea alimentaţiei este un subiect de interes viu. [...] Sanatoriile noastre sunt întemeiate cu un scop deosebit, acela de a-i învăţa pe oameni că nu trăim ca să mâncăm, ci mâncăm ca să trăim.

Educaţi pacienţii să poată îngriji de bolnavi în familiile lor

Letter 204, 1906

768. Ţine pacienţii cât mai mult posibil în aer liber şi angajează cu ei în salon discuţii voioase, fericite, cu lecturi simple şi lecţii biblice uşor de înţeles, care vor fi o încurajare pentru suflet. Vorbeşte despre reforma sănătăţii, iar tu, fratele meu, să nu devii un purtător de poveri în atât de multe sectoare încât să nu-i poţi învăţa pe alţii lecţiile simple ale reformei sănătăţii. Cei care părăsesc sanatoriul ar trebui să plece atât de bine instruiţi, încât să-i poată învăţa şi pe alţii metodele prin care să-şi trateze familiile.

Există primejdia de a cheltui mult prea mulţi bani pe maşini şi dispozitive pe care pacienţii nu le vor putea folosi niciodată în lecţiile lor din cămin. Ei ar trebui să fie învăţaţi mai degrabă cum să-şi regleze dieta, aşa încât maşinăria vie a întregii făpturi să lucreze în mod armonios.

Să se dea învăţătură cu privire la temperanţă

Letter 145, 1904

769. În instituţiile noastre medicale ar trebui dată o învăţătură clară în ce priveşte abstinenţa. Pacienţilor ar trebui să li se arate răul pe care-l reprezintă băuturile îmbătătoare şi binecuvântarea unei abstinenţe totale. Ar trebui să li se ceară să renunţe la lucrurile care le-au ruinat sănătatea, iar locul acestora să fie suplinit din belşug de fructe. Pot fi obţinute portocale, lămâi, prune, piersici şi alte varietăţi; căci creaţia lui Dumnezeu este productivă dacă se depune un efort plin de străduinţă.

(1905) M.H. 176, 177

770. Aceia care se luptă împotriva puterii apetitului ar trebui să fie instruiţi în ce priveşte principiile unei vieţuiri sănătoase. Ar trebui să li se arate că încălcarea legilor sănătăţii, prin crearea unor stări morbide şi a unor pofte anormale, pune temelia obiceiului de a
[446] consuma alcool.

Numai trăind în ascultare de principiile sănătăţii pot ei spera să fie eliberaţi de dorinţa de a lua stimulenţi nefireşti. Atâta timp cât depind de tăria divină pentru a rupe legăturile poftei, ei trebuie să coopereze cu Dumnezeu prin ascultare de legile Sale, atât de cele morale, cât şi de cele fizice.

Cerinţa unei reforme cuprinzătoare

MS 1, 1888

771. Care este lucrarea deosebită pe care suntem chemaţi s-o înfăptuim în instituţiile noastre de sănătate? În loc să daţi, prin învăţătură şi exemplu personal, o educaţie în îngăduirea unui apetit stricat, învăţaţi-i pe oameni să se îndepărteze de aceste lucruri. Apostolul Pavel îşi înalţă glasul: „Vă îndemn dar, fraţilor, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceţi trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească. Să nu vă potriviţi chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceţi, prin înnoirea minţii voastre, ca să puteţi deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută şi desăvârşită“ (Rom. 12, 1.2).

Instituţiile noastre de sănătate sunt întemeiate pentru a prezenta principiile vii ale unei diete sănătoase, curate. Trebuie răspândită cunoaşterea privind tăgăduirea de sine, auto-controlul. Isus, care l-a

creat şi l-a răscumpărat pe om, trebuie adus înaintea tuturor celor care vor veni în instituţiile noastre. Cunoaşterea căii vieţii, păcii, sănătăţii trebuie oferită mereu şi mereu pentru ca femeile şi bărbaţii să poată vedea nevoia de reformă. Ei trebuie să fie îndrumaţi să renunţe la obiceiurile şi practicile înjositoare care au existat în Sodoma şi în lumea antediluviană, distrusă de Dumnezeu din pricina nelegiuirii ei. (Matei 24,37-39) [...]

Toţi cei care vor fi oaspeţi ai instituţiilor noastre de sănătate trebuie să fie educaţi. Planul de răscumpărare ar trebui adus înaintea tuturor, mici şi mari, bogaţi şi săraci. Urmează să li se ofere o învăţătură pregătită cu grijă, astfel încât necumpătarea — la modă — în mâncare şi băutură să poată fi văzută ca fiind cauza bolii şi suferinţei şi a practicilor păcătoase care urmează din acest motiv.

[Cum să realizăm reforme în alimentaţie — 426] [447]

Frunze din pomul vieţii

(1909) 9T 168

772. Am fost învăţată că nu trebuie să amânăm să înfăptuim lucrarea ce trebuie făcută în sfera reformei sănătăţii. Prin această lucrare, noi trebuie să ajungem la suflete aflate la drumul mare sau pe drumeaguri. Mi-a fost dată o lumină deosebită, aceea că în sanatoriile noastre mulţi vor primi şi vor respecta adevărul prezent. În aceste instituţii, bărbaţi şi femei trebuie învăţaţi cum să-şi îngrijească trupurile şi, în acelaşi timp, cum să devină puternici în credinţă. Trebuie învăţaţi ce înseamnă să mănânci trupul şi să bei sângele Fiului lui Dumnezeu. Hristos a spus: „Cuvintele pe care vi le-am spus Eu sunt duh şi viaţă“ (Ioan 6,33).

Sanatoriile noastre trebuie să fie şcoli în care să se dea învăţătură în sectoarele medicale misionare. Ele trebuie să aducă sufletelor bolnave de păcat frunzele pomului vieţii, care le vor readuce pacea, nădejdea şi credinţa în Hristos Isus.

Pregătire pentru rugăciunea de vindecare

(1905) M.H. 227, 228

773. Este o muncă pierdută aceea de a-i învăţa pe oameni să privească la Dumnezeu ca vindecător al neputinţelor lor dacă nu sunt

învăţaţi şi să lase deoparte practicile lor nesănătoase. Pentru a primi binecuvântarea Sa ca răspuns la rugăciune, ei trebuie să înceteze să facă răul şi să înveţe să facă binele. Mediul în care trăiesc trebuie să fie sănătos, obiceiurile lor de vieţuire, sănătoase. Ei trebuie să trăiască în armonie cu Legea lui Dumnezeu, atât pentru trup, cât şi pentru spirit.

Responsabilitatea medicului de a-şi lumina pacienţii

MS 22, 1887

774. Instituţiile de sănătate pentru cei bolnavi vor fi cele mai bune locuri pentru a-i educa pe cei suferinzi să trăiască în armonie cu legile firii şi să renunţe la practicile care distrug sănătatea prin obiceiurile greşite din alimentaţie şi îmbrăcăminte, care se conformează obiceiurilor şi uzanţelor lumii şi nu sunt după cum a rânduit Dumnezeu. Aceste instituţii fac o lucrare bună, aceea de a lumina lumea în care trăim. [...]

Există acum o nevoie imperioasă, chiar şi în ceea ce-i priveşte
[448] pe medici, reformatori în ramura tratării bolilor, de a face eforturi mari şi stăruitoare pentru a duce lucrarea pentru ei înşişi înainte şi în sus şi de a-i instrui cu interes pe aceia care aşteaptă din partea lor competenţa prin care să descopere care este cauza neputinţelor lor. Ei ar trebui să le atragă atenţia într-un mod deosebit asupra legilor pe care le-a rânduit Dumnezeu, care nu pot fi încălcate fără a primi pedeapsa pentru acest lucru. Ei se ocupă mult de modul de manifestare a bolii, însă, ca regulă generală, nu îndreaptă atenţia către legile care trebuie respectate cu sfinţenie şi în cunoştinţă de cauză pentru prevenirea bolii. Mai cu seamă când medicul nu a fost corect în practicile sale legate de dietă, dacă apetitul său nu a fost restrâns la o alimentaţie simplă, sănătoasă, renunţând într-o mare măsură la folosirea cărnii animalelor moarte — plăcându-i foarte mult carnea -, acesta şi-a educat şi cultivat gustul pentru o hrană nesănătoasă. Ideile sale sunt înguste şi foarte curând va educa şi disciplina gustul şi apetitul pacienţilor săi să iubească lucrurile pe care le iubeşte el, ca şi când le-ar oferi principiile solide ale reformei sănătăţii. El va prescrie pacienţilor carne, când aceasta este de fapt cel mai rău tip de aliment pe care îl pot consuma; ea stimulează, dar nu oferă tărie. Ei nu întreabă care au fost până atunci obiceiurile de

a mânca şi a bea ale pacienţilor şi le recomandă mai ales propriile obiceiuri eronate care au tot aşezat, ani de-a rândul, temelia pentru boală.

Medici conştiincioşi ar trebui să fie pregătiţi să-i lumineze pe cei neştiutori şi să-şi conceapă recomandările cu înţelepciune, interzicând în dieta pacienţilor acele lucruri pe care le ştiu ca fiind greşite. Ei ar trebui să denunţe în mod deschis acele lucruri pe care ei le privesc ca păgubitoare pentru legile sănătăţii şi să-i lase pe aceşti suferinzi să lucreze cu conştiinciozitate ca să facă pentru ei înşişi acele lucruri pe care le pot înfăptui şi să se plaseze astfel într-o relaţie corectă cu legile vieţii şi ale sănătăţii.

[Datoria medicilor şi a ajutoarelor de a-şi educa gusturile — 720]

[Responsabilitatea medicului de a educa prin scris şi prin viu grai în ce priveşte arta culinară sănătoasă — 382]

[Pacienţii de la Health Retreat să fie educaţi să se îndepărteze de o dietă cu carne — 720]

O responsabilitate solemnă

(1902) 7T 74, 75

775. Când un medic vede că un pacient suferă de vreo boală datorită faptului că mănâncă şi bea cum nu trebuie şi cu toate acestea [449] neglijează să-i spună lucrul acesta şi să-i arate nevoia de reformă, el aduce un prejudiciu semenului său. Beţivii, maniacii şi aceia care se lasă în voia pasiunilor animalice — toţi strigă către medic să declare clar şi lămurit că suferinţa este urmarea păcatului. Noi am primit multă lumină cu privire la reforma sănătăţii. Atunci, pentru ce nu suntem mai hotărâţi şi plini de râvnă în străduinţa de a lupta împotriva cauzei care produce boala? Văzând veşnica luptă cu durerea, lucrând fără încetare să uşureze suferinţa, cum pot medicii să fie liniştiţi? Se pot ei abţine să nu ridice glasul pentru a avertiza? Sunt ei generoşi şi miloşi dacă nu susţin stricta cumpătare ca un remediu împotriva bolii?

Reformatorii în domeniul alimentaţiei au nevoie de curaj moral

[C.T.B.H. 121] (1890) C.H. 451, 452

776. Poate fi înfăptuit mult bine prin iluminarea tuturor celor la care avem acces, prin mijloacele cele mai bune, nu numai prin vindecarea celor bolnavi, ci şi prin prevenirea bolii şi suferinţei. Medicul care se străduieşte să-şi lumineze pacienţii în ce priveşte natura şi cauzele maladiilor lor şi să-i înveţe cum să evite boala poate avea o lucrare obositoare; dacă este însă un reformator conştiincios, el va vorbi simplu despre efectele distrugătoare ale cedării în faţa plăcerilor în privinţa mâncării, băuturii şi îmbrăcatului, despre supra-solicitarea forţelor vitale, lucruri care i-au adus pe pacienţii săi acolo unde sunt. Acesta nu va spori răul, administrând medicamente până când organismul sleit renunţă la luptă, ci îşi va învăţa pacienţii cum să-şi formeze obiceiuri corecte şi să-şi ajute organismul în lucrarea lui de refacere printr-o folosire înţeleaptă a propriilor lui remedii simple.

Ar trebui ca în toate instituţiile noastre să se facă din instruirea în privinţa legilor sănătăţii un element special al lucrării. Principiile reformei sănătăţii ar trebui să fie puse cu grijă şi în mod exhaustiv înaintea tuturor, atât pacienţi, cât şi ajutoare. Această lucrare reclamă curaj moral; căci în vreme ce mulţi vor avea de câştigat de pe urma unor astfel de eforturi, alţii se vor simţi jigniţi. Adevăratul ucenic al lui Hristos însă, cel ale cărui gânduri se armonizează cu gândurile lui Dumnezeu, învăţând neîncetat, îi va învăţa şi el pe alţii, călăuzind
[450] mintea celorlalţi, departe de greşelile numeroase ale lumii.

Cooperarea dintre sanatorii şi şcoli

Letter 82, 1908

777. Ne-a fost dată o lumină clară ca instituţiile noastre de educaţie să fie legate de sanatoriile noastre ori de câte ori acest lucru este cu putinţă. Lucrarea celor două instituţii trebuie să se contopească. Sunt recunoscătoare că avem o şcoală la Loma Linda. Talentul educativ al medicilor competenţi reprezintă o necesitate pentru şcolile în care urmează să fie pregătiţi pentru slujire misionari medicali evanghelişti. Studenţii din şcoală trebuie învăţaţi să fie nişte reformatori exigenţi în sfera sănătăţii. Învăţătura dată în ce priveşte boala şi cauzele ei, noţiuni de prevenire, precum şi pregătirea dată în tratarea celor bolnavi se vor dovedi o educaţie nepreţuită, pe care studenţii din şcolile noastre ar trebui s-o aibă.

Această contopire dintre şcolile şi sanatoriile noastre se va dovedi un avantaj din multe puncte de vedere. Prin instruirea dată de sanatoriu, studenţii vor învăţa cum să evite formarea unor obiceiuri de neglijenţă şi necumpătare în mâncare.

În lucrarea de evanghelizare şi în misiunile din oraşe

(1909) 9T 112

778. Ca popor, ne-a fost dată lucrarea de a face cunoscute principiile reformei sănătăţii. Există unii care cred că problema dietei nu are o importanţă îndeajuns de mare pentru a fi inclusă în lucrarea evanghelistică. Dar asemenea persoane fac o mare greşeală. Cuvântul lui Dumnezeu declară: „Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva: să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu“ (1 Cor. 10,31). Subiectul cumpătării în toate aspectele sale are un loc important în lucrarea de mântuire.

În legătură cu misiunile noastre din marile oraşe ar trebui să existe camere corespunzătoare în care se pot aduna pentru a se instrui cei în care a fost trezit un interes. Această lucrare necesară nu trebuie să fie desfăşurată într-un mod atât de sărăcăcios, încât să se facă o impresie nefavorabilă asupra minţii oamenilor. Tot ceea ce se face ar trebui să dea o mărturie favorabilă pentru Autorul adevărului şi să reprezinte în mod corect sfinţenia şi importanţa adevărurilor soliei celui de-al treilea înger. [451]

[C.T.B.H. 117] (1890) C.H. 449, 450

779. În toate misiunile noastre, femei cu pricepere ar trebui să aibă în grijă aranjamentele domestice — femei care ştiu cum să prepare mâncarea într-un mod plăcut şi sănătos. Pe masă ar trebui să se pună din abundenţă mâncare de cea mai bună calitate. Dacă există unii care posedă un gust pervertit, care poftesc ceai, cafea, condimente şi feluri de mâncare nesănătoase, învăţaţi-i. Căutaţi să treziţi conştiinţa. Puneţi înaintea lor principiile Bibliei legate de igienă.

Pastorii să predea principiile reformei

[C.T.B.H. 117] (1890) C.H. 449

780. Ar trebui să ne autoeducăm nu numai să trăim în armonie cu legile sănătăţii, ci să-i învăţăm şi pe alţii calea cea bună. Mulţi, chiar dintre cei care mărturisesc credinţa în adevărurile deosebite pentru acest timp, sunt jalnic de ignoranţi în ce priveşte sănătatea şi cumpătarea. Ei au nevoie să fie educaţi, învăţătură peste învăţătură, poruncă peste poruncă. Subiectul trebuie păstrat necurmat înaintea lor. Această chestiune nu trebuie trecută cu vederea ca fiind neesenţială; căci este nevoie ca aproape toate familiile să fie trezite cu privire la această chestiune. Conştiinţa trebuie activată pentru a înţelege datoria de a practica principiile adevăratei reforme. Dumnezeu cere ca membrii poporului Său să fie cumpătaţi în toate lucrurile. Dacă aceştia nu practică o cumpătare reală, ei nu vor şi nu pot fi subiectul influenţei sfinţitoare a adevărului.

Pastorii noştri ar trebui să devină conştienţi de această chestiune. Nu ar trebui s-o ignore şi nici să fie întorşi din drum de către cei care îi numesc extremişti. Să descopere ceea ce înseamnă adevărata reformă a sănătăţii şi să-i înveţe pe alţii principiile ei, atât prin precept, cât şi în mod liniştit, printr-un exemplu personal consecvent. La adunările noastre mari, ar trebui să se dea învăţătură cu privire la sănătate şi cumpătare. Căutaţi să treziţi intelectul şi conştiinţa. Puneţi în slujire tot talentul pe care-l aveţi la dispoziţie şi continuaţi lucrarea începută, cu publicaţii legate de acel subiect. „Educaţi, educaţi, educaţi“, aceasta este solia care mi-a fost întipărită.

(1900) 6T 112

781. Pe măsură ce ne apropiem de încheierea timpului, trebuie să ne ridicăm mai sus şi tot mai sus în problema reformei sănătăţii
[452] şi a cumpătării creştine, prezentând-o într-un mod mai sigur şi mai hotărât. Trebuie să ne străduim neîncetat să educăm poporul, nu numai prin cuvintele, ci şi prin trăirea noastră. Unite, teoria şi practica au o influenţă hotărâtoare.

Apel către pastori, preşedinţi de conferinţă şi alţi conducători

(1900) 6T 376-378

782. Predicatorii noştri ar trebui să aibă cunoştinţe despre reforma sănătăţii. Ei trebuie să se familiarizeze cu fiziologia şi igiena;

ei ar trebui să înţeleagă legile care guvernează viaţa fizică şi influenţa lor asupra sănătăţii minţii şi sufletului.

Mii şi mii de oameni cunosc prea puţin cu privire la corpul minunat pe care li l-a dat Dumnezeu sau cu privire la îngrijirea de care trebuie acesta să aibă parte; ei socotesc că este de mai mare importanţă să studieze subiecte mult mai neînsemnate. Slujitorii Evangheliei au aici o lucrare de făcut. Când vor adopta o poziţie corectă faţă de acest subiect, se va câştiga mult. În propria lor viaţă şi familie, ei ar trebui să asculte de legile vieţii, practicând principii drepte şi trăind în mod sănătos. Atunci vor fi în stare să vorbească corect cu privire la subiectul acesta, conducându-i pe oameni mai sus şi tot mai sus în lucrarea de reformă. Trăind ei înşişi în lumină, ei pot să prezinte o solie de mare valoare acelora care au nevoie chiar de o astfel de mărturie.

Sunt de câştigat valoroase binecuvântări şi o experienţă bogată dacă slujitorii Evangheliei vor combina prezentarea problemei sănătăţii cu toate lucrările lor din comunităţi. Oamenii trebuie să aibă lumina cu privire la reforma sănătăţii. Lucrarea aceasta a fost neglijată şi mulţi sunt gata să moară, deoarece au nevoie de lumina pe care ar fi trebuit să o aibă şi pe care trebuie să o aibă înainte de a se lăsa de patimile lor egoiste.

Preşedinţii conferinţelor noastre ar trebui să-şi dea seama că este timpul cel mai potrivit pentru a se aşeza de partea cea dreaptă a acestei probleme. Predicatorii şi învăţătorii trebuie să dea altora lumina pe care au primit-o. Lucrarea lor este necesară în toate direcţiile. Dumnezeu îi va întări. [453]

El îi va împuternici pe servii Săi care stau tari şi nu se lasă abătuţi de la adevăr şi neprihănire pentru a acorda atenţie plăcerilor personale.

Lucrarea de educare în sectoarele misionare medicale este un pas înainte de mare însemnătate pentru trezirea omului la răspunderile lui morale. Dacă predicatorii s-ar fi apucat de lucrarea aceasta, cu diferitele ei ramuri, potrivit cu lumina pe care a dat-o Dumnezeu, ar fi avut loc cea mai hotărâtă reformă în mâncare, băutură şi îmbrăcăminte. Dar unii au stat de-a dreptul în calea înaintării reformei sănătăţii. Ei i-au ţinut pe oameni pe loc prin observaţiile lor nepăsătoare sau acuzatoare sau prin glume şi luare în râs. Atât aceştia

personal, cât şi mulţi alţii au suferit de moarte, dar nici unul nu a învăţat încă înţelepciunea.

Numai prin lupta cea mai agresivă s-a putut face vreun pas înainte. Oamenii au fost lipsiţi de bunăvoinţa de a se lepăda de sine, de a-şi supune mintea şi viaţa voinţei lui Dumnezeu; iar în propriile lor suferinţe şi în influenţa lor asupra altora ei au văzut rezultatul sigur al unei astfel de purtări.

Biserica scrie pagini de istorie. În fiecare zi este o bătălie şi un marş. Din fiecare parte suntem atacaţi de vrăjmaşi nevăzuţi şi biruim prin harul dat nouă de Dumnezeu sau suntem biruiţi. Pe aceia care îmbrăţişează o poziţie neutră faţă de reforma sănătăţii, îi îndemn să se convertească. Lumina aceasta este preţioasă şi Domnul îmi dă solia de a-i îndemna pe toţi cei care poartă răspunderi în vreo ramură a lucrării lui Dumnezeu să ia seama ca adevărul să urmeze o linie ascendentă în inimă şi viaţă. Numai în felul acesta poate oricine să întâmpine ispitele cu care, desigur, va avea să dea piept în lume.

Eşecul de a practica reforma sănătăţii îl descalifică pe lucrător pentru slujire

Pentru ce unii din fraţii noştri slujitori ai Evangheliei manifestă un interes atât de slab faţă de reforma sănătăţii? Pentru că învăţătura cu privire la cumpătare în toate lucrurile este opusă obiceiurilor şi plăcerilor lor. În unele locuri, aceasta a fost marea piatră de poticnire în calea determinării poporului de a cerceta şi propovădui reforma sănătăţii. Nici un om nu ar trebui să fie pus deoparte ca învăţător al poporului atâta vreme cât învăţătura sau exemplul lui contrazice
[454] mărturia cu privire la dietă, pe care a dat-o Dumnezeu slujitorilor Săi să o poarte, deoarece lucrul acesta va aduce confuzie. Nepăsarea lui faţă de reforma sănătăţii îl face nevrednic de a sta ca sol al Domnului.

Lumina pe care a dat-o Domnul în Cuvântul Său cu privire la subiectul acesta este lămurită, iar oamenii vor fi puşi la probă şi vor fi încercaţi în multe feluri pentru a se vedea dacă iau seama la ea. Fiecare comunitate, fiecare familie are nevoie să fie instruită cu privire la cumpătarea creştină. Toţi ar trebui să ştie cum să mănânce şi cum trebuie să bea pentru a-şi păstra sănătatea. Ne aflăm în mijlocul scenelor de încheiere a istoriei acestei lumi şi ar trebui să existe o acţiune armonioasă în rândurile celor care păzesc Sabatul. Aceia care se ţin departe de marea lucrare de instruire a oamenilor

asupra acestei probleme nu merg pe acolo pe unde deschide calea Marele Medic. „Dacă voieşte cineva să vină după Mine“, a zis Hristos, „să se lepede de sine, să-şi ia crucea şi să Mă urmeze“ (Mat. 16,24).

Educaţia sanitară în familie

(1905) M.H. 386

783. Părinţii ar trebui să trăiască mai mult pentru copiii lor şi mai puţin pentru societate. Studiaţi subiecte legate de igienă şi puneţi cunoştinţele în practică. Învăţaţi-i pe copiii voştri să raţioneze de la cauză la efect. Învăţaţi-i că, dacă doresc sănătate şi fericire, trebuie să respecte legile firii. Deşi s-ar putea să nu vedeţi rezultate atât de rapid cum aţi dori, nu vă descurajaţi, ci continuaţi-vă lucrarea cu răbdare şi perseverenţă.

Încă din leagăn, învăţaţi-vă copiii să practice tăgăduirea şi stăpânirea de sine. Învăţaţi-i să se bucure de frumuseţile naturii şi să-şi exerseze în mod sistematic toate puterile trupului şi ale minţii în ocupaţii folositoare. Creşteţi-i astfel încât să aibă o constituţie fizică robustă şi obiceiuri bune, o dispoziţie senină şi o fire blândă. Întipăriţi în mintea lor fragedă adevărul că Dumnezeu nu intenţionează ca noi să trăim numai pentru o răsplată în timpul de acum, ci pentru binele nostru veşnic. Învăţaţi-i că a ceda în faţa ispitei este un lucru rău şi care arată slăbiciune; a rezista în faţa ei înseamnă nobleţe şi bărbăţie. Aceste lecţii vor fi asemenea seminţei semănate într-un pământ bun, şi ele vor aduce roade care ne vor înveseli inimile. [455]

Lucrarea lui Dumnezeu, împiedicată prin îngăduinţa egoistă a poftei

(1900) 6T 370, 371

784. Există o solie cu privire la reforma sănătăţii care urmează să fie dusă în fiecare comunitate. Este o lucrare de făcut în fiecare şcoală. Nici directorului, nici profesorilor nu trebuie să le fie încredinţată educaţia tineretului până ce nu au ajuns să aibă o cunoaştere practică a acestui subiect. Unii s-au simţit liberi să critice şi să pună la îndoială sau să găsească cusururi principiilor reformei sănătăţii,

despre care cunoşteau foarte puţin din experienţă. Ei ar trebui să stea umăr la umăr şi inimă lângă inimă cu aceia care lucrează pe căile cele bune.

Subiectul reformei sănătăţii a fost prezentat în comunităţi; dar lumina nu a fost primită din toată inima. Poftele egoiste, distrugătoare de sănătate ale bărbaţilor şi femeilor au contracarat influenţa soliei care urmează să pregătească un popor pentru ziua cea mare a lui Dumnezeu. Dacă comunităţile aşteaptă putere, ele trebuie să trăiască adevărul pe care li l-a dat Dumnezeu. Dacă membrii comunităţilor noastre trec cu vederea lumina cu privire la acest subiect, ei vor culege consecinţa sigură a degenerării spirituale şi fizice. Iar influenţa acestor vechi membri ai bisericii va lucra în cei veniţi de curând la credinţă. Domnul nu lucrează acum pentru a aduce multe suflete la adevăr din cauza membrilor bisericii care n-au fost niciodată convertiţi şi a acelora care au fost cândva convertiţi, dar care au apostaziat. Ce influenţă vor avea aceşti membri neconsacraţi asupra noilor convertiţi? Nu vor face ei oare fără efect solia dată de Dumnezeu pe care trebuie s-o vestească poporul Său?

Fiecare membru să răspândească adevărul

(1902) 7T 62

785. Am ajuns într-un timp în care fiecare membru al bisericii ar trebui să se ocupe de lucrarea medicală misionară. Lumea este o leprozerie plină atât cu victimele bolilor fizice, cât şi cu cele ale bolilor spirituale. Pretutindeni, oamenii pier din cauza necunoaşterii
[456] adevărurilor care ne-au fost încredinţate.

Membrii bisericii au nevoie de o trezire, ca să-şi dea seama de răspunderea pe care o au — de a face şi altora cunoscute aceste adevăruri. Cei care au fost luminaţi de adevăr trebuie să fie purtători de lumină în lume. A ascunde lumina noastră în timpul de acum înseamnă a face o greşeală grozavă. Solia de astăzi pentru poporul lui Dumnezeu este: „Scoală-te, luminează-te! Căci lumina ta vine, şi slava Domnului răsare peste tine“ (Is. 60,1).

În toate locurile îi vedem pe cei care, deşi au avut multă lumină şi cunoştinţă, în mod voit aleg răul în locul binelui. Nefăcând nici un efort de îndreptare, ei merg din rău în mai rău. Dar poporul lui

Dumnezeu nu trebuie să umble în întuneric. Ei trebuie să umble în lumină, deoarece sunt reformatori.

Înfiinţaţi centre noi

(1904) 8T 148

786. Este în mod hotărât datoria celor din poporul lui Dumnezeu să pătrundă în regiunile neatinse încă. Forţele să fie puse la lucru pentru desţelenirea unor noi terenuri, pentru întemeierea unor noi centre de influenţă oriunde poate fi găsită o deschidere. Regrupaţi lucrători care au un zel misionar adevărat şi aceştia să meargă înainte pentru a răspândi lumina şi cunoştinţa, atât în apropiere, cât şi mai departe. Să ducă principiile vii ale reformei sănătăţii în comunităţile care sunt într-o mare măsură neştiutoare în privinţa acestor principii. Să se organizeze cursuri şi să ofere instruire cu privire la tratarea bolilor.

(1909) 9T 36, 37

787. Există un câmp larg pentru slujire atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. Bucătăreasa eficientă, croitoreasa, infirmiera — este nevoie de ajutorul tuturor. Membrii familiilor sărace să fie învăţaţi cum să gătească, cum să-şi croiască şi cum să-şi repare propriile haine, cum să-i îngrijească pe cei bolnavi, cum să se ocupe de gospodărie aşa cum trebuie. Chiar şi copiii ar trebui să fie învăţaţi să se achite de mici însărcinări ale iubirii şi milei pentru cei mai puţin norocoşi ca ei.

Educatori, mergeţi înainte

(1909) 9T 112, 113

788. Lucrarea reformei sănătăţii este mijlocul ales de Domnul pentru a micşora suferinţa în lumea noastră şi pentru a purifica biserica Sa. Învăţaţi-i pe oameni că pot acţiona ca ajutoare ale lui Dumnezeu, cooperând cu Marele Lucrător pentru restabilirea sănătăţii fizice şi spirituale. Această lucrare poartă semnătura Cerului şi [457]
va deschide uşi pentru pătrunderea altor adevăruri preţioase. Este de

lucru pentru toţi cei care vor să ia în mâinile lor această lucrare în cunoştinţă de cauză.

Ţineţi la loc vizibil lucrarea reformei sănătăţii — aceasta este solia pe care am fost instruită s-o port. Arătaţi-i într-un mod atât de clar valoarea, încât să se facă larg simţită nevoia ei. Abţinerea de la toate alimentele şi băuturile nocive este rodul adevăratei religii. Cel care este cu adevărat convertit va abandona orice obicei sau poftă vătămătoare. Printr-o abstinenţă totală, el îşi va învinge dorinţa de a-şi îngădui lucruri care distrug sănătatea.

Sunt învăţată să spun celor care dau educaţie în sfera reformei sănătăţii: Înaintaţi! Lumea are nevoie de fiecare dram de influenţă pe care o puteţi exercita pentru a respinge valul de calamitate morală. Cei care propovăduiesc solia celui de-al treilea înger să rămână credincioşi stindardului lor.

Partea a II-a — Cum să fie prezentate principiile reformei sănătăţii

Să aveţi înaintea ochilor marele obiectiv al reformei sănătăţii

(1905) M.H. 146, 147

789. Este o mare nevoie de învăţătură în ce priveşte reforma alimentară. Obiceiurile greşite de a mânca şi de a folosi alimente nesănătoase nu sunt răspunzătoare doar într-o mică măsură pentru necumpătarea, crimele şi nenorocirile care sunt un blestem pentru lume.

Când daţi învăţătură despre principiile sănătăţii, păstraţi viu înaintea minţii marele obiectiv al reformei — scopul său este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a corpului, minţii şi sufletului. Arătaţi că legile naturii corpului nostru, fiind date de Dumnezeu, există pentru binele nostru; că supunerea faţă de ele aduce fericirea în această viaţă şi ajută în pregătirea pentru viaţa viitoare.

Îndrumaţi-i pe oameni să studieze manifestarea iubirii şi înţelepciunii lui Dumnezeu în lucrările naturii umane. Îndrumaţi-i să studieze acel organism minunat, cel omenesc, şi legile de care este guvernat. Aceia care văd dovezile iubirii lui Dumnezeu, care înţeleg ceva din înţelepciunea şi bunătatea care rezultă din legile Sale şi care văd rezultatele ascultării vor ajunge să privească datoriile şi

obligaţiile lor dintr-un punct de vedere complet diferit. În loc să considere păzirea legilor sănătăţii ca o chestiune de sacrificiu sau tă- [458]
găduire de sine, ei o vor privi ca pe ceea ce este, de fapt, o nepreţuită binecuvântare.

Fiecare lucrător al Evangheliei ar trebui să simtă că a instrui pe oameni în principiile vieţuirii sănătoase este o parte din lucrarea ce i s-a încredinţat. Este mare nevoie de această lucrare, iar lumea este deschisă pentru ea.

(1905) M.H. 130

790. Cerinţele lui Dumnezeu trebuie aduse înaintea conştiinţei. Bărbaţi şi femei deopotrivă trebuie conştientizaţi de datoria de a fi stăpâni pe ei înşişi, de nevoia purităţii, de eliberarea de orice poftă stricată şi obicei murdar. Ei trebuie să fie pătrunşi de înţelegerea faptului că toate puterile minţii şi trupului sunt darul lui Dumnezeu şi că este imperativ să fie păstrate în cea mai bună formă posibilă, pentru slujirea Sa.

Urmaţi metodele Mântuitorului

(1905) M.H. 143, 144

791. Numai metoda lui Hristos va aduce un succes real în încercarea de a ajunge la inima oamenilor. Mântuitorul S-a unit cu oamenii ca unul care le dorea binele. El Şi-a arătat simpatia faţă de ei, S-a îngrijit de nevoile lor şi le-a câştigat încrederea. Apoi le-a spus: „Urmaţi-Mă!“

Este nevoie să ne apropiem de oameni prin eforturi personale. Dacă am petrece mai puţin timp predicând şi mai mult timp în lucrare personală de slujire, s-ar vedea rezultate mai mari. Celor săraci trebuie să li se uşureze povara, cei bolnavi să fie îngrijiţi, cei întristaţi şi cei care au pierdut pe cineva drag să fie mângâiaţi, cei neştiutori instruiţi, cei lipsiţi de experienţă sfătuiţi. Trebuie să plângem cu cei care plâng şi să ne bucurăm cu cei care se bucură. Însoţită de puterea de convingere, de puterea rugăciunii şi de puterea iubirii lui Dumnezeu, această lucrare nu va fi şi nici nu poate fi lipsită de roade.

Ar trebui să ne amintim necontenit că obiectul lucrării misionare medicale este acela de a îndrepta atenţia bărbaţilor şi femeilor bolnavi de păcat către Omul de pe Calvar, care ridică păcatele lumii.
[459] Privindu-L, ei vor fi schimbaţi după asemănarea Sa.

Trebuie să-i încurajăm pe cei bolnavi şi suferinzi să privească la Isus şi să trăiască. Lucrătorii să-L prezinte pe Hristos, Marele Medic, neîncetat înaintea celor cărora boala trupului şi sufletului le-a provocat descurajare. Puneţi-i să privească înspre Acela care poate vindeca atât boala fizică, cât şi cea spirituală. Spuneţi-le despre Acela care este mişcat de înţelegerea neputinţelor noastre. Încurajaţi-i să se lase în grija Celui care Şi-a dat viaţa pentru ca ei să poată avea viaţa veşnică. Vorbiţi despre iubirea Sa; spuneţi despre puterea Sa de a mântui.

Folosiţi tact şi amabilitate

(1905) M.H. 156, 157

792. În tot timpul lucrării voastre, amintiţi-vă că sunteţi legaţi de Hristos, că sunteţi o parte din marele plan de răscumpărare. Iubirea lui Hristos trebuie să curgă în viaţa voastră într-un şuvoi vindecător, dătător de viaţă. În timp ce căutaţi să-i trageţi pe alţii în cercul iubirii Sale, faceţi în aşa fel încât puritatea exprimării voastre, altruismul slujirii voastre, bucuria ce străluceşte pe înfăţişarea voastră să dea mărturie despre puterea harului Său. Aduceţi înaintea lumii o reprezentare a Sa de o asemenea puritate şi neprihănire, încât oamenii să-L privească în toată frumuseţea Sa.

Este aproape nefolositor să încercăm să-i reformăm pe alţii, atacând ceea ce noi am putea privi ca fiind obiceiuri greşite. Rezultatele unor asemenea eforturi aduc adesea mai mult rău decât bine. În discuţia Sa cu femeia samariteancă, în loc să discrediteze fântâna lui Iacov, Hristos a prezentat ceva mai bun. „Dacă ai fi cunoscut tu darul lui Dumnezeu şi Cine este Cel ce-ţi zice: «Dă-Mi să beau», tu ai fi cerut să bei şi El ţi-ar fi dat apă vie“ (Ioan 4,10). El a deviat discuţia către comoara pe care o avea de oferit, dându-i femeii ceva mai bun decât ceea ce avea ea, chiar apa vie, bucuria şi nădejdea Evangheliei.

Aceasta este o ilustraţie a modului în care trebuie să lucrăm. Trebuie să le oferim oamenilor ceva mai bun decât ceea ce au ei,

însăşi pacea lui Hristos, care depăşeşte orice înţelegere. Trebuie să le spunem despre Legea sfântă a lui Dumnezeu, transcrierea caracterului Său şi expresia a ceea ce El doreşte ca ei să devină. [...] [460]

Dintre toţi oamenii din lume, reformatorii ar trebui să fie cei mai dezinteresaţi, cei mai blânzi, cei mai politicoşi. În vieţile lor, ar trebui să se vadă adevărata bunătate a faptelor dezinteresate. Lucrătorul care dă pe faţă lipsă de amabilitate, care arată nerăbdare faţă de neştiinţa sau îndărătnicia altora, care vorbeşte precipitat sau acţionează fără să reflecteze mai întâi, poate închide uşa inimilor, încât să nu mai poată ajunge niciodată la ele.

Reforma în alimentaţie să fie progresivă

(1902) 7T 132-136

793. De la începutul lucrării reformei sănătăţii, am găsit că este necesar să facem educaţie, educaţie, educaţie. Dumnezeu doreşte ca noi să continuăm această lucrare de educare a poporului. [...]

În propovăduirea reformei sănătăţii, ca şi în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învăţăm cum să prepare alimentele oferite de reforma sănătăţii, care sunt gustoase, hrănitoare şi totuşi necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătăţii.

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învăţaţi cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneţi-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporţional cu creşterea nelegiuirii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creaţie animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare şi tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunţe la orice reţetă nesănătoasă. Ei să înveţe cum să trăiască sănătos, făcând şi altora cunoscut ce au învăţat. Să împartă cunoştinţa aceasta aşa cum ar face cu învăţătura din Biblie. Să înveţe poporul să-şi păstreze sănătatea şi să-şi sporească puterea, evitând gătitul excesiv care a umplut lumea cu bolnavi cronici. Prin învăţătură şi

exemplu, lămuriţi faptul că hrana pe care i-a dat-o Dumnezeu lui Adam în starea lui de nevinovăţie este cea mai bună pentru om, când
[461] acesta se străduieşte să recâştige acea stare de nevinovăţie.

Cei ce propagă principiile reformei sănătăţii ar trebui să cunoască bolile şi cauzele lor, înţelegând că orice acţiune a instrumentului omenesc ar trebui să fie în perfectă armonie cu legile vieţii. Lumina pe care a dat-o Dumnezeu cu privire la reforma sănătăţii este spre mântuirea noastră şi spre mântuirea lumii. Bărbaţii şi femeile trebuie să fie informaţi cu privire la fiinţa omenească, pregătită de Creatorul nostru ca locaş al Său în care să sălăşluiască şi peste care El doreşte ca noi să fim administratori credincioşi. „Căci noi suntem Templul Dumnezeului cel viu, cum a zis Dumnezeu: «Eu voi locui şi voi umbla în mijlocul lor; Eu voi fi Dumnezeul lor, şi ei vor fi poporul Meu».“ (2 Cor. 6,16).

Înălţaţi principiile reformei sănătăţii şi lăsaţi ca Domnul să-i conducă pe cei cu inima sinceră. Prezentaţi principiile cumpătării în forma lor cea mai atrăgătoare. Răspândiţi cărţi care dau învăţătură cu privire la vieţuirea sănătoasă.

Influenţa publicaţiilor noastre de sănătate

Oamenii au o dureroasă lipsă de lumină care să strălucească de pe paginile cărţilor şi revistelor noastre medicale. Dumnezeu doreşte să folosească aceste cărţi şi reviste ca mijloace prin care străfulgerări de lumină să atragă atenţia oamenilor şi să-i facă să ia seama la avertizarea soliei celui de-al treilea înger. Revistele noastre medicale sunt în câmp instrumente care să înfăptuiască o lucrare deosebită, răspândind lumina pe care trebuie să o aibă locuitorii lumii în acest timp de pregătire acordat de Dumnezeu. Ele au o nespusă influenţă în favoarea reformei sănătăţii, cumpătării şi purităţii morale în societate şi vor face mult bine prin prezentarea acestor subiecte înaintea oamenilor într-un fel corespunzător şi în adevărata lor lumină.

Broşuri despre reforma sănătăţii

The Review and Herald, 4 noiembrie 1875

794. Ar trebui să se facă eforturi mai hotărâte pentru a-i lumina pe oameni în privinţa marelui subiect al reformei sănătăţii. Broşuri

de patru, opt, douăsprezece, şaisprezece şi chiar mai multe pagini, conţinând articole directe, bine scrise, legate de această importantă chestiune, ar trebui să fie răspândite ca frunzele de toamnă.

[Pacienţii de la sanatorii să fie învăţaţi prin prelegeri în sala de conferinţe — 426]

[Pacienţii de la sanatorii să fie învăţaţi care este dieta corectă printr-o masă pregătită în mod corespunzător — 442, 443]

[Pacienţii de la sanatorii să fie învăţaţi abstinenţa — 474] [462]

Trataţi cu înţelepciune problema cărnii

Letter 102, 1896

795. În această ţară

[Australia], există o societate vegetariană organizată, dar, după aşteptări, numărul membrilor ei este mic. În general, toate categoriile de oameni folosesc carnea; este cel mai ieftin articol alimentar; şi chiar şi acolo unde este sărăcie lucie se găseşte carnea pe masă. De aceea, este cu atât mai mare nevoia de a trata cu înţelepciune chestiunea consumului de carne. În legătură cu acest subiect, nu ar trebui să existe nici o acţiune pripită. Ar trebui să luăm în consideraţie situaţia oamenilor şi puterea unor obiceiuri şi practici de-o viaţă şi să fim atenţi să nu impunem cu forţa ideile noastre altora ca şi cum această problemă ar fi un test şi cei care consumă din belşug carne ar fi cei mai mari păcătoşi.

Toţi ar trebui să aibă lumina asupra acestei chestiuni, dar ea să fie prezentată cu grijă. Obiceiurile care au fost considerate corecte timp de o viaţă nu trebuie să fie schimbate prin măsuri aspre sau grăbite. Ar trebui să-i educăm pe oameni la întâlnirile noastre de tabără şi alte întruniri cu participare numeroasă. Când sunt prezentate principiile reformei sănătăţii, ele să fie sprijinite prin exemplu personal. În corturile pentru luat masa şi la restaurantele noastre să nu se găsească deloc carne, ci să se pună în locul ei fructe, cereale şi legume. Trebuie să practicăm ceea ce-i învăţăm pe alţii. Când stăm la o masă la care se pune carne, nu trebuie să tăbărâm asupra celor care o folosesc, ci ar trebui s-o evităm şi, când suntem întrebaţi care sunt motivele pentru care facem aşa, să răspundem cu amabilitate de ce nu o folosim.

Tăcerea îşi are vremea ei

Letter 76, 1895

796. Nu am simţit niciodată că este de datoria mea să spun că
[463] nimeni nu ar trebui să guste din carne, oricare ar fi împrejurările.

A spune aşa ceva, când oamenii au fost educaţi să subziste cu carne într-o măsură atât de mare, ar fi să ducem lucrurile în extremă. Nu am simţit niciodată că este de datoria mea să fac afirmaţii cuprinzătoare. Ceea ce am spus, am spus dintr-un sentiment al datoriei, însă am fost atentă în declaraţiile mele, pentru că nu am vrut ca vreun om să fie conştiinţă pentru un altul. [...]

Am trecut în ţara aceasta printr-o experienţă care este similară cu cea pe care am avut-o în câmpurile noi din America. Am văzut familii aflate în împrejurări care nu le îngăduiau să pună pe mesele lor hrană sănătoasă. Vecini necredincioşi le-au trimis bucăţi de carne de la animale sacrificate de curând. Aceştia au făcut supă din carne şi şi-au hrănit familiile, în care erau numeroşi copii, cu pâine şi supă. Nu era datoria mea şi nici nu m-am gândit că era de datoria vreunui alt om să le ţină o prelegere despre relele care decurg din consumul de carne. Simt o milă sinceră pentru familiile de curând venite la credinţă şi care sunt atât de apăsate de sărăcie, încât nu ştiu de unde o să vină masa următoare. Nu este datoria mea să le ţin o cuvântare despre vieţuirea sănătoasă. Tăcerea îşi are vremea ei, şi vorbirea îşi are vremea ei. Ocazia oferită de împrejurări de acest fel este o împrejurare de a rosti cuvinte care să încurajeze şi să binecuvânteze, mai degrabă decât să condamne şi să mustre. Cei care au trăit toată viaţa lor cu o dietă pe bază de carne nu văd răul continuării acestei practici şi trebuie trataţi cu blândeţe.

(1909) 9T 163

797. În timp ce lucrăm împotriva lăcomiei şi necumpătării, trebuie să recunoaştem starea în care se află familia omenească. Dumnezeu a luat măsuri pentru cei care trăiesc în ţări diferite din lume. Aceia care doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să cugete cu grijă înainte să specifice care sunt alimentele care ar trebui şi care nu ar trebui mâncate. Trebuie să fim aduşi în legătură cu oamenii. Dacă reforma sănătăţii ar fi propovăduită în forma ei

cea mai radicală celor aflaţi în împrejurări care fac imposibilă adoptarea ei, s-ar face mai mult rău decât bine. Când predic celor săraci Evanghelia, sunt învăţată să le spun să consume mâncarea cea mai hrănitoare. Nu pot să le spun: „Nu trebuie să mâncaţi ouă, lapte sau smântână. [464]

Nu trebuie să folosiţi unt în pregătirea alimentelor“. Evanghelia trebuie predicată celor săraci, dar nu a venit încă vremea pentru prescrierea dietei celei mai stricte.

O metodă greşită de a lucra

(1890) C.T.B.H. 119, 120

798. Nu te prinde de idei izolate, făcând din acestea un test, criticându-i pe alţii ale căror practici s-ar putea să nu fie în acord cu părerea ta, ci studiază subiectul pe larg şi în profunzime şi caută să-ţi aduci ideile într-o armonie perfectă cu principiile adevăratei cumpătări creştine.

Există mulţi care încearcă să corecteze vieţile altora, atacând ceea ce ei privesc ca fiind obiceiuri greşite. Se duc la cei pe care-i cred greşiţi şi le arată defectele, dar nu caută să le îndrepte mintea către adevăratele principii. Adesea, o asemenea cale nu reuşeşte nici pe departe să asigure rezultatele dorite. Când facem să fie vădit faptul că încercăm să-i mustrăm pe alţii, adesea şi noi le stârnim spiritul de combativitate şi facem mai mult rău decât bine. Şi mai este şi primejdia care îl paşte pe cel care critică. Cel care se angajează să-i corecteze pe alţii este predispus să cultive obiceiul de a căuta nod în papură şi curând tot interesul său va fi acela de a arăta cu degetul metehnele şi de a găsi defecte. Nu-i scruta pe alţii pentru a te lua de greşelile lor sau a le scoate la iveală erorile. Educă-i spre obiceiuri mai bune prin puterea exemplului tău personal.

Să fie întotdeauna ţinut înaintea minţii faptul că marele obiectiv al reformei sănătăţii este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare posibilă a minţii, sufletului şi trupului. Toate legile firii — care sunt legile lui Dumnezeu — sunt concepute pentru binele nostru. Ascultarea faţă de ele va asigura fericirea în această viaţă şi ne va ajuta să ne pregătim pentru viaţa viitoare.

Există lucruri mai bune despre care să vorbim decât defectele şi slăbiciunile altora. Vorbiţi despre Dumnezeu şi lucrările Sale

minunate. Cercetaţi manifestările iubirii şi înţelepciunii Sale în toate lucrările din natură.

Învăţaţi pe alţii prin exemplu

(1900) 6T 336

799. În legătura voastră cu necredincioşii, nu îngăduiţi să fiţi
[465] abătuţi de la principiile drepte. Dacă luaţi loc la masa lor, mâncaţi cumpătat şi numai hrană ce nu tulbură mintea. Feriţi-vă de necumpătare. Nu vă puteţi permite să vă slăbiţi puterile mintale sau fizice, pentru a nu deveni incapabili de a discerne lucrurile spirituale. Păstraţi-vă mintea astfel încât Dumnezeu să o poată impresiona cu adevărurile preţioase ale Cuvântului Său. [...] Nu-i urmăriţi pe alţii pentru a le arăta defectele sau viciile. Învăţaţi-i prin exemplul personal. Tăgăduirea de sine şi biruinţa voastră asupra apetitului să fie o ilustrare a ascultării de principiile drepte. Viaţa voastră să dea mărturie despre influenţa sfinţitoare şi înnobilatoare a adevăruc i.

Prezentaţi cumpătarea în modul cel mai atrăgător

Letter 135, 1902

800. Domnul doreşte ca fiecare predicator, fiecare medic, fiecare membru al bisericii să fie atent să nu-i împingă pe cei care nu cunosc credinţa noastră să facă schimbări bruşte în alimentaţie, aducându-i astfel înaintea unui test prematur. Înălţaţi principiile reformei sănătăţii şi lăsaţi ca Domnul să-i călăuzească pe cei cu inima sinceră. Ei vor auzi şi vor crede. Domnul nu le cere mesagerilor Săi să prezinte minunatele adevăruri ale reformei sănătăţii într-un mod în care să aducă prejudecata în minţile altora. Nimeni să nu pună pietre de poticnire înaintea celor care umblă pe cărările întunecate ale neştiinţei. Este bine să nu fiţi prea entuziaşti nici măcar când preţuiţi un lucru bun, pentru a nu-i întoarce din drum pe cei care vin să asculte. Prezentaţi principiile cumpătării în forma lor cea mai îmbietoare.

Nu trebuie să acţionăm cu înfumurare. Lucrătorii care pătrund în câmpuri noi pentru a înfiinţa comunităţi nu trebuie să creeze dificultăţi, încercând să scoată în evidenţă chestiunea dietei. Ar trebui să fie atenţi să nu stabilească demarcaţii prea rigide. Căci s-ar

pune astfel piedici în calea altora. Nu-i mânaţi pe oameni. Călăuziţi-i. Predicaţi Cuvântul aşa cum este el în Hristos Isus. [...] Lucrătorii trebuie să depună eforturi decise, perseverente, aducându-şi aminte că nu se poate învăţa totul dintr-o dată. Trebuie să aibă o hotărâre nezdruncinată de a-i învăţa pe oameni cu răbdare. [466]

MS 1a, 1890

801. Nu vă aduceţi aminte că răspunderea pe care o avem este individuală? Nu facem un test din articolele alimentare, dar încercăm totuşi să educăm intelectul şi să trezim sensibilitatea morală pentru a adopta reforma sănătăţii într-un mod inteligent, aşa cum prezintă Pavel acest lucru în Romani 13,8-14; 1 Corinteni 9,24-27; 1 Timotei 3,8-12.

Întâmpinaţi-i pe oameni la nivelul la care sunt

Letter 363, 1907

802. Odată, Sara [McEnterfer] a fost chemată la o familie din Dora Creek, în care fiecare membru al gospodăriei era bolnav. Tatăl aparţinea unei familii foarte respectabile, dar se apucase de băut, iar soţia şi copiii lui se aflau într-o stare de mare sărăcie. În momentul acesta de boală, nu exista în casă nimic care să fie potrivit pentru consum. Iar ei au refuzat să mănânce orice le-am dus noi. Fuseseră obişnuiţi să mănânce carne. Am simţit că trebuie să fac ceva. I-am spus Sarei: Ia nişte găini de la mine şi pregăteşte-le nişte supă. Aşa încât Sara i-a tratat de boala lor şi le-a dat să mănânce această fiertură. Şi-au revenit curând.

Deci, aceasta este calea pe care am urmat-o noi. Nu le-am spus oamenilor: „Nu trebuie să mâncaţi carne!“ Cu toate că noi nu am folosit carnea, când am crezut că este vitală pentru acea familie în perioada în care erau bolnavi, le-am dat lucrul de care credeam că au nevoie. Există situaţii în care trebuie să-i întâmpinăm pe oameni la nivelul la care sunt ei.

Tatăl acestei familii era un om inteligent. Când familia a fost din nou sănătoasă, am deschis Scripturile înaintea lor, iar acest bărbat a fost convertit şi a acceptat adevărul. Şi-a aruncat pipa şi a renunţat la folosirea băuturii şi, de atunci, cât a mai avut zile, nici nu a mai

fumat, nici nu a mai băut. De îndată ce a fost cu putinţă, l-am dus la ferma noastră şi i-am dat să lucreze pământul. Când eram plecaţi, participând la întâlniri în Newcastle, acest bărbat a murit. I-a fost acordat un tratament serios de către unii din lucrătorii noştri, însă corpul său îndelung maltratat nu a mai putut să reacţioneze la
[467] eforturile lor. Dar a murit ca păzitor al poruncilor şi creştin.

Cum să ne raportăm la părerile extremiste — o declaraţie istorică

[Pentru o declaraţie suplimentară a lui James White, vezi Apendice II]

(1870) 3T 18-21

803. Când ne-am întors din Kansas în toamna anului 1870, fr. B. era acasă, bolnav de friguri. [...] Cazul lui era critic. [...]

Pentru noi nu a existat nici un timp de odihnă, oricât de mult am fi avut nevoie de el. *Review*, *Reformer* şi *Instructor* trebuie editate.

[Editorii acestor publicaţii erau bolnavi în această perioadă.] Soţul meu s-a apucat de treabă şi eu l-am ajutat cu ce am putut. [...]

Reformer era aproape mort. Fratele B. susţinuse poziţia extremistă a dr. Trall. Aceasta îl influenţase pe doctor să scrie în *Reformer* mai ferm decât ar fi făcut-o în alte împrejurări, pentru eliminarea din alimentaţie a laptelui, a zahărului şi a sării. Poziţia de a înceta complet folosirea acestora poate fi corectă la timpul potrivit; însă nu venise vremea de a sprijini generalizarea acestor puncte. Iar aceia care susţin totuşi poziţia lor şi pledează în favoarea eliminării totale a laptelui, a untului şi a zahărului ar trebui să-şi uşureze propriile mese de aceste lucruri. Fratele B., chiar şi atunci când lua poziţie în *Reformer* alături de dr. Trall în privinţa efectelor dăunătoare ale sării, laptelui şi zahărului, nu practica aceste lucruri despre care vorbea. Acestea erau folosite zilnic chiar la masa lui.

Mulţi dintre cei aflaţi în poporul nostru îşi pierduseră interesul pentru *Reformer* şi erau primite zilnic scrisori cu această cerere descurajantă: „Vă rog să nu-mi mai trimiteţi revista *Reformer*“. [...] N-am putut trezi nicăieri în Vest interesul de a obţine abonaţi la *Health Reformer*. Am văzut că cei ce publicau articole în *Reformer*

se îndepărtau de popor şi îi lăsau în urmă. Dacă luăm poziţii pe care creştinii conştiincioşi — care sunt cu adevărat reformatori — nu le pot adopta, cum ne-am putea aştepta să aducem binefaceri acelui grup de oameni la care nu putem ajunge decât prin interesul pentru sănătate? [468]

Răbdarea, prudenţa şi consecvenţa sunt necesare în mişcările de reformă

Nu trebuie să mergem mai repede decât se pot ţine de noi aceia care sunt convinşi de adevărurile pe care le susţinem. Trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde se află. Unii dintre noi au avut nevoie de ani mulţi pentru a ajunge acolo unde suntem acum cu reforma sănătăţii. Dobândirea unei reforme în alimentaţie se face printr-o muncă lentă. Avem de înfruntat pofte puternice; căci lumea este dedată lăcomiei. Dacă am vrea să acordăm oamenilor tot atâta timp cât ne-a trebuit nouă ca să ajungem la nivelul avansat din prezent în ce priveşte reforma, am fi foarte răbdători cu ei şi le-am îngădui să înainteze pas cu pas, cum am făcut şi noi, până când picioarele lor sunt bine fixate pe platforma reformei sănătăţii. Însă ar trebui să fim cu băgare de seamă să nu înaintăm prea repede, pentru a nu fi nevoiţi să ne amintim de modul în care am înaintat noi înşine. În orice reformă, am face mai bine să rămânem cu un pas în urma ţintei propuse decât să o depăşim cu un pas. Şi dacă există vreo greşeală, aceasta să fie din partea poporului.

Mai presus de toate acestea, noi nu ar trebui ca, prin ceea ce scriem, să apărăm poziţii pe care nu le punem la probă în mod practic, în familiile noastre, chiar la mesele noastre. Aceasta este disimulare, un tip de ipocrizie. În Michigan ne putem descurca mai bine fără sare, zahăr şi lapte decât mulţi din cei ce se află în Vestul îndepărtat sau departe, spre Est, unde este lipsă de fructe. [...] Noi ştim că o folosire în exces a acestora este foarte dăunătoare sănătăţii, şi în multe cazuri, gândim că, dacă nu le-am folosi deloc, ne-am bucura de o mult mai bună stare a sănătăţii. Acum însă povara noastră nu o reprezintă aceste lucruri. Poporul este atât de în urmă cu reforma, încât vedem cu ochii noştri că nici nu pot suporta să te vadă trăgând linie peste plăcerile lor vătămătoare şi peste narcoticele aţâţătoare pe care le folosesc. Noi dăm o mărturie hotărâtă împotriva tutunului, băuturilor alcoolice, a tabacului de

prizat, ceaiului, cafelei, alimentelor din carne, untului, mirodeniilor, prăjiturilor bogate, pateurilor cu carne, folosirii în exces a sării şi tuturor substanţelor aţâţătoare folosite ca articole alimentare.

Dacă ajungem la persoane care nu au fost luminate în ce priveşte reforma sănătăţii şi le punem înainte de la început poziţiile noastre cele mai avansate, există pericolul ca acestea să se descurajeze, văzând la câte trebuie să renunţe, astfel încât nu vor face nici un
[469] efort de a-şi reforma felul de viaţă.

Trebuie să-i conducem pe oameni cu răbdare şi în mod treptat, amintindu-ne mereu ce groapă adâncă s-a săpat pentru ca noi să putem ieşi.

Partea a III-a — Cursuri de artă culinară

O lucrare de cea mai mare importanţă

(1902) 7T 55

804. Oriunde se aduce la îndeplinire o lucrare misionară în oraşele noastre mari, ar trebui să se ţină şi cursuri de bucătărie; şi oriunde se dezvoltă o puternică lucrare misionară şcolară, ar trebui să se înfiinţeze şi un restaurant dietetic de vreun anumit tip, care să fie o ilustrare practică a bunei alegeri şi a pregătirii sănătoase a alimentelor.

(1909) 9T 112

805. Trebuie să se ţină cursuri de artă culinară. Oamenii trebuie să fie învăţaţi cum să prepare mâncare sănătoasă. Să li se arate nevoia de a renunţa la alimentele nocive. Dar nu ar trebui să sprijinim niciodată o dietă a înfometării. Este posibil să avem o dietă sănătoasă, nutritivă, fără folosirea ceaiului, cafelei şi cărnii. Lucrarea de a-i învăţa pe oameni cum să conceapă o dietă care să fie în acelaşi timp sănătoasă şi apetisantă este de cea mai mare importanţă.

(1902) 7T 126

806. Unii, după ce au adoptat o dietă vegetariană, se întorc la folosirea cărnii. Lucrul acesta este într-adevăr lipsit de înţelepciune

şi dovedeşte o lipsă de cunoştinţă în procurarea alimentelor corespunzătoare în locul cărnii.

Cursuri de gătit, conduse de instructori înţelepţi, trebuie să se ţină atât în America, cât şi în alte ţări. Tot ce putem face trebuie făcut pentru a arăta poporului valoarea reformei în dietă.

(1905) M.H. 320, 321

807. Reforma în alimentaţie ar trebui să fie progresivă. Pe măsură ce bolile animalelor se înmulţesc tot mai mult, folosirea laptelui şi a ouălor va deveni din ce în ce mai nesigură. Ar trebui făcut un efort pentru înlocuirea lor cu alte lucruri sănătoase şi necostisitoare. [470]

Oamenii de pretutindeni ar trebui să fie învăţaţi cum să gătească fără lapte şi ouă — pe cât este posibil — şi totuşi mâncarea lor să fie hrănitoare şi gustoasă.

(1890) C.T.B.H. 119

808. Cei care pot beneficia de avantajele cursurilor bine predate de artă culinară sănătoasă vor găsi că acest lucru le este de mare folos, atât pentru practica lor personală, cât şi pentru învăţarea altora.

Fiecare comunitate, o şcoală a bisericii şi câmp misionar

(1905) M.H. 149

809. Fiecare comunitate ar trebui să fie o şcoală de pregătire a lucrătorilor creştini. Membrii ei ar trebui să fie învăţaţi cum să facă şedinţe de lecturi biblice, cum să conducă şi să predea la Şcoala de Sabat, cum să-i ajute cel mai bine pe cei săraci şi să îngrijească de cei bolnavi, cum să lucreze pentru cei neconvertiţi. Ar trebui să existe şcoli sanitare, şcoli de gastronomie şi cursuri în diverse domenii ale lucrării de ajutorare creştină. N-ar trebui doar să se predea, ci să se lucreze efectiv sub supravegherea unor instructori experimentaţi.

MS 79, 1900

810. Fiecare restaurant dietetic ar trebui să fie o şcoală pentru lucrătorii de acolo. În oraşele mari, această ramură a lucrării poate fi

dezvoltată pe o scară mult mai mare decât în locurile mici. Însă în orice loc în care există o comunitate şi o şcoală a bisericii, ar trebui dată învăţătură în legătură cu prepararea unor produse alimentare sănătoase simple pentru uzul celor care doresc să trăiască în conformitate cu principiile reformei sănătăţii. Şi poate fi înfăptuită o lucrare similară în toate câmpurile noastre misionare.

Lucrarea de a combina fructele, seminţele, cerealele şi rădăcinoasele pentru a face alimente sănătoase este lucrarea Domnului. În orice loc în care a fost întemeiată o comunitate, membrii acesteia să umble cu umilinţă înaintea lui Dumnezeu. Să caute să-i lumineze pe oameni cu principiile reformei sănătăţii.

Unde le este locul

(1900) 6T 44, 45

811. Pe cât posibil, adunările noastre de tabără ar trebui să fie în totul consacrate intereselor spirituale. [...] Problemele administrative ar trebui să fie cercetate de cei anume rânduiţi pentru lucrarea
[471] aceasta.

Şi, pe cât este cu putinţă, ele ar trebui să fie aduse înaintea oamenilor la un alt timp decât la adunarea de tabără. Instrucţiuni cu privire la colportaj, la lucrarea Şcolii de Sabat şi a cercurilor misionare ar trebui să fie date în comunităţile locale sau în adunări anume rânduite. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul cursurilor de gătit. Deşi aceste lucruri sunt cât se poate de nimerite şi la locul lor, ele nu ar trebui să ocupe timpul adunărilor noastre de tabără.

O influenţă reformatoare

(1902) 7T 113, 114

812. Trebuie să fie înfiinţate şcoli de gătit în multe locuri. Lucrarea aceasta poate începe în mod umil, dar atunci când bucătari cunoscători vor face tot ce pot mai bine pentru a-i lumina pe alţii, Domnul le va da îndemânare şi pricepere. Cuvântul Domnului este: „Nu-i opriţi; căci Eu Mă voi descoperi lor ca Învăţător“. El va lucra cu aceia care duc la îndeplinire planurile Sale, învăţându-i pe oameni cum să facă o reformă în dietă prin pregătirea de alimente sănătoase,

necostisitoare. În acest fel, cei săraci vor fi încurajaţi să adopte principiile reformei sănătăţii; ei vor fi ajutaţi să devină harnici şi în stare să se bazeze pe propria lor pricepere.

Mi-a fost arătat că bărbaţi şi femei capabili erau învăţaţi de Dumnezeu cum să prepare alimente sănătoase şi gustoase într-un mod agreabil. Mulţi dintre aceştia erau tineri, dar erau şi din cei de vârstă matură. Mi-au fost date instrucţiuni de a încuraja ţinerea cursurilor de artă culinară în toate locurile în care se face lucrare medicală misionară. Trebuie pusă înaintea oamenilor orice perspectivă atrăgătoare care i-ar duce la reformă. Faceţi să strălucească asupra lor cât mai multă lumină posibil. Învăţaţi-i să facă orice îmbunătăţire cu putinţă în pregătirea alimentelor şi încurajaţi-i să împărtăşească şi altora ceea ce învaţă.

Să nu facem noi oare tot ce ne stă în putere pentru a înainta lucrarea în toate oraşele noastre mari? Mii şi mii de oameni care trăiesc lângă noi au nevoie de ajutor în diferite moduri. Slujitorii Evangheliei să-şi aducă aminte că Domnul Isus Hristos le-a spus ucenicilor Săi: „Voi sunteţi lumina lumii. O cetate aşezată pe un munte nu poate să rămână ascunsă“. [472]

„Voi sunteţi sarea pământului. Dar dacă sarea îşi pierde gustul, prin ce îşi va căpăta iarăşi puterea de a săra?“ (Matei 5,13.14).

Dând învăţătură din casă în casă

The Review and Herald, 6 iunie 1912

813. Întrucât căile către suflet au fost închise de către tiranul Prejudecată, mulţi sunt neştiutori în ce priveşte principiile vieţuirii sănătoase. O bună slujire poate fi adusă învăţându-i pe oameni să prepare hrană sănătoasă. Această ramură a lucrării este tot atât de vitală ca oricare alta pe care o putem îmbrăţişa. Ar trebui întemeiate mai multe şcoli de gătit şi unii ar trebui să lucreze din casă în casă, dând învăţătură în arta de a găti mâncăruri sănătoase. Mulţi, mulţi vor fi salvaţi de la degenerare fizică, mintală şi morală prin influenţa reformei sănătăţii. Aceste principii se vor recomanda singure celor ce caută lumina; şi astfel ei vor înainta pentru a primi tot adevărul pentru acest timp.

Dumnezeu doreşte ca poporul Său să primească pentru a face parte şi altora din ce au primit. Ca martori imparţiali, altruişti, ei au

datoria de a oferi altora ceea ce Domnul le-a dat lor. Şi, pe măsură ce intraţi în această lucrare şi căutaţi să câştigaţi inimi prin orice mijloace vă stau la dispoziţie, asiguraţi-vă să lucraţi într-un mod în care să înlăturaţi prejudecata în loc să o creaţi. Faceţi din viaţa lui Hristos studiul vostru necontenit şi lucraţi aşa cum a lucrat El, urmând exemplul Său.

A da învăţătură despre reforma alimentară la adunări de vacanţă şi ocazii deosebite

Letter 166, 1903

814. Când lumina reformei sănătăţii a venit pentru prima dată asupra noastră, obişnuiam să luăm cu noi, cu ocazia unor sărbători, maşini de gătit în locurile în care erau adunaţi oamenii şi să coacem chiar acolo pâine fără aluat — pâinişoare şi cornuri. Şi cred că rezultatul eforturilor noastre a fost bun, deşi, desigur, nu aveam preparatele sănătoase pe care le avem acum. Atunci abia începeam să învăţăm cum să trăim fără să folosim carnea.

Uneori ofeream câte o masă şi eram cu mare băgare de seamă ca
[473] tot ceea ce pregăteam să fie gustos şi servit în mod atrăgător.

În sezonul fructelor, luam afine şi zmeură direct din tufişuri şi căpşuni proaspete din lujer. Am făcut din masa comună o lecţie care arăta celor prezenţi că dieta noastră, deşi se armoniza cu principiile reformei sănătăţii, era departe de a fi săracă.

Uneori se ţinea o scurtă prelegere despre cumpătare legată de această masă şi oamenii se familiarizau astfel cu principiile noastre de vieţuire. Din câte ştim noi, toţi au fost mulţumiţi, toţi au fost luminaţi. Am avut întotdeauna câte un cuvânt de spus despre necesitatea de a oferi o mâncare sănătoasă şi de a o prepara într-un mod simplu, făcând-o cu toate acestea atât de apetisantă şi gustoasă, încât cei care o consumă să fie satisfăcuţi.

Lumea este plină de ispita de a ne satisface apetitul, iar cuvintele de avertizare, serioase şi la obiect, au adus minunate schimbări în familii şi în mod individual.

Ocaziile şi primejdiile din restaurantele noastre

MS 27, 1906

815. A mai fost dată şi lumina potrivit căreia în oraşele mari va exista şansa de a face o lucrare similară cu cea pe care am înfăptuit-o pe terenul din Battle Creek. În armonie cu această lumină, au fost întemeiate restaurante dietetice. Însă există un pericol grav, acela ca lucrătorii din restaurantele noastre să devină atât de pătrunşi de spiritul comercial, încât să eşueze în încercarea de a oferi lumina de care au oamenii nevoie. Restaurantele noastre ne aduc în contact cu multe persoane; dacă însă îngăduim minţii noastre să devină atât de acaparată de gândul profitului financiar, nu vom reuşi să împlinim scopul lui Dumnezeu. El doreşte ca noi să profităm de orice ocazie de a prezenta adevărul care trebuie să salveze bărbaţi şi femei de la moarte veşnică.

Am încercat să stabilesc cum au fost convertite multe suflete la adevăr aici, în__, ca urmare a lucrării prin intermediul restaurantelor. Se poate ca unii să fi fost salvaţi, dar ar fi putut fi convertiţi mult mai mulţi la Dumnezeu dacă s-ar fi depus toate eforturile să se conducă lucrarea după planul lui Dumnezeu şi să se lase ca lumina să strălucească pe cărarea altora. [474]

Eu aş vrea să le spun lucrătorilor de la restaurant să nu continue să lucreze aşa cum au făcut-o până acum. Să caute să facă din restaurant un mijloc de transmitere a luminii adevărului prezent către alţii. Restaurantele noastre nu au fost înfiinţate decât cu acest scop. [...]

Lucrătorii din restaurantul__ şi membrii comunităţii din__ au nevoie să fie convertiţi pe deplin. Fiecăruia dintre ei i s-a dat talantul intelectului. Aţi primit putere să reuşiţi împreună cu Dumnezeu? „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu“ (Ioan 1,12).

Educatorii noştri au nevoie de tact şi discernământ

(1909) 9T 161

816. Ar trebui depuse eforturi mai mari pentru a-i educa pe oameni în principiile reformei sănătăţii. Ar trebui întemeiate şcoli de gătit şi dată învăţătură, din casă în casă, despre arta gătitului mâncării sănătoase. Şi tineri, şi vârstnici ar trebui să înveţe să gătească mai simplu. Oriunde este prezentat adevărul, oamenii trebuie să fie învăţaţi cum să pregătească mâncarea într-un mod simplu şi totuşi

apetisant. Trebuie să li se arate că se poate furniza o alimentaţie hrănitoare fără folosirea cărnii. [...]

Ar trebui folosit mult tact şi înţelepciune în pregătirea unor alimente hrănitoare care să ia locul acelor lucruri care au constituit mai înainte dieta celor ce învaţă să fie reformatori în sfera sănătăţii. Va fi nevoie de credinţă în Dumnezeu, seriozitate în scopul propus şi dispoziţia de a se ajuta reciproc. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive potrivite aduce ocară asupra cauzei reformei sănătăţii. Suntem muritori şi trebuie să mâncăm alimente care să ofere corpului o hrănire corespunzătoare.

Cursuri de artă culinară în toate şcolile noastre

(1913) C.T. 312, 313

817. Ar trebui să existe în toate şcolile noastre persoane care sunt pregătite să predea arta culinară. Ar trebui să se ţină ore de instruire
[475] legate de acest subiect. Cei care primesc o pregătire pentru slujire suferă o mare pierdere când nu câştigă o cunoaştere a modului în care să prepare hrana în aşa fel, încât să fie şi hrănitoare, şi gustoasă.

Ştiinţa gătitului nu este o chestiune măruntă. Pregătirea cu pricepere a mâncării este una din artele cele mai importante. Pentru că este atât de intim legată de viaţă, ar trebui privită ca fiind una dintre cele mai valoroase arte. Şi tăria fizică, şi cea mintală depind într-o mare măsură de mâncarea pe care o consumăm; de aceea, cel care prepară hrana ocupă o poziţie importantă şi înaltă.

Atât tinerii, cât şi tinerele ar trebui să fie învăţaţi cum să gătească în mod economic şi să renunţe la orice este legat de alimentele cu carne. Să nu se încurajeze deloc pregătirea mâncărurilor care au în compoziţie orice cantitate de carne; căci acest lucru arată mai degrabă întunericul şi ignoranţa Egiptului decât puritatea reformei sănătăţii.

În special femeile ar trebui să înveţe cum să gătească. Care parte a educaţiei unei fete este tot atât de importantă ca aceasta? Oricare ar fi împrejurările din viaţa ei, aici există cunoştinţe pe care le poate folosi practic. Este o ramură a educaţiei care are o influenţă cât se poate de directă asupra sănătăţii şi fericirii. Există religie practică într-o pâine bună.

(1900) 6T 182

818. Vor veni la şcoală mulţi tineri care doresc să înveţe diferite meserii. Instruirea în aceste meserii ar trebui să cuprindă contabilitatea, dulgheria şi tot ceea ce se înţelege prin lucrări la fermă. De asemenea, ar trebui să se facă pregătiri pentru a se deprinde: fierăria, zugrăvitul, cizmăria, arta culinară, brutăria, spălătoria, reparatul hainelor, dactilografia şi tipăritul. Orice putere ne stă la îndemână trebuie pusă în slujba acestei lucrări de instruire, pentru ca elevii să poată părăsi şcoala bine înzestraţi pentru datoriile vieţii practice.

MS 95, 1901

819. În cadrul sanatoriilor şi şcolilor noastre ar trebui să existe cursuri de artă culinară, în care să se dea învăţătură legată de pregătirea în mod corespunzător a hranei. În toate şcolile noastre ar trebui să existe persoane — atât bărbaţi, cât şi femei — care să fie potrivite pentru educarea studenţilor în arta gătitului. În special femeile ar trebui să înveţe cum să gătească. [476]

7T 113

820. Elevii din şcolile noastre ar trebui să fie învăţaţi cum să gătească. Să se manifeste tact şi îndemânare în această ramură de învăţământ. Satana se străduieşte cu toată înşelăciunea nedreptăţii să abată picioarele celor tineri pe cărări ale ispitei care duce la ruină. Noi trebuie să-i întărim şi să-i ajutăm să reziste la ispitele care trebuie să fie întâmpinate din toate părţile în ce priveşte lăsarea în voia apetitului. A-i învăţa ştiinţa trăirii sănătoase înseamnă a face lucrare misionară pentru Stăpânul nostru.

(1903) Ed. 218

821. Pregătirea practică merită o atenţie mult mai mare decât cea pe care a primit-o. Ar trebui să se întemeieze şcoli în care, pe lângă cea mai înaltă cultură mintală şi morală, să se ofere cele mai bune posibilităţi pentru dezvoltare fizică şi pregătire practică într-o meserie. Ar trebui să se facă instruirea în agricultură, manufactură — acoperind cât se poate de multe tipuri de meserii — şi de asemenea în economia familială, arta culinară vegetariană, cusut, croitorie, tratarea celor bolnavi şi ramuri înrudite.

Credincioşie în îndatoririle obişnuite

(1903) Ed. 216

822. Multe din ramurile de studiu care consumă timpul studentului nu sunt esenţiale pentru calitatea de a fi folositor sau pentru fericire; dar este esenţial ca fiecare tânăr să se întâlnească în mod statornic cu îndatoririle de zi cu zi. Dacă trebuie neapărat, o tânără se poate dispensa de cunoaşterea limbii franceze, a algebrei sau chiar a pianului; dar este indispensabil ca ea să înveţe să facă pâine bună, să croiască veşminte potrivite şi să-şi îndeplinească în mod eficient multele datorii care ţin de gospodărie.

Nu este nimic mai important pentru sănătatea şi fericirea întregii familii decât priceperea şi inteligenţa celei ce găteşte. Prin mâncare nehrănitoare, necorespunzător preparată, ea poate împiedica şi chiar ruina atât calitatea de a fi folositor a adultului, cât şi dezvoltarea copilului. Sau, prin pregătirea alimentelor potrivite pentru nevoile trupului şi, în acelaşi timp, apetisante şi gustoase, ea poate realiza tot atât de mult în direcţia binelui, cât poate realiza altminteri în cea
[477] a răului.

Astfel, în multe privinţe, fericirea în viaţă este strâns legată de credincioşia în îndatoririle obişnuite.

Întrucât şi femeile, şi bărbaţii joacă un rol în gospodărie, şi băieţii, şi fetele ar trebui să dobândească o cunoaştere a îndatoririlor casnice. A-şi face patul, a-şi face ordine în camera lui, a spăla vasele, a pregăti o masă, a spăla şi a-şi repara îmbrăcămintea, acestea reprezintă o pregătire care nu ar trebui să pară că scade din bărbăţia vreunui băiat; îl vor face mai fericit şi mai folositor.

[Fiecare femeie ar trebui să stăpânească arta culinară — 385]

[Poziţia importantă şi înălţată a bucătăresei — 371]

[La întâlnirile de tabără să fie făcute demonstraţii culinare — 763, 764]

[478] [Poporul să fie învăţat să folosească produse locale — 376, 407]

[479]

[480]

[481]

Apendice 1

Experienţa personală a Ellenei G. White ca reformatoare în domeniul sănătăţii

[Citind declaraţiile scrise de Ellen White în privinţa practicilor sale în domeniul alimentar, studentul atent va recunoaşte următoarele principii:

Primul: „Reforma alimentară ar trebui să fie progresivă.“ — M.H. 320. La început, lumina nu a fost dată în toată plinătatea ei. A fost revărsată cu o putere din ce în ce mai mare de-a lungul timpului, pe măsură ce poporul era pregătit să înţeleagă şi să acţioneze în conformitate cu ea, fiind adaptată la practicile şi obiceiurile generale de a mânca, existente în timpul în care au fost date instrucţiunile.

Cel de-al doilea: „Nu trasăm nici o linie precisă care să fie urmată în dietă.“ — 9T 159. Au fost date avertizări repetate împotriva anumitor alimente vătămătoare. De regulă însă, au fost stabilite principii generale şi trebuie ca, uneori, aplicaţii detaliate ale acestor principii sumare să fie determinate prin experimentare şi prin cele mai bune concluzii ştiinţifice existente.

Cel de-al treilea: „Nu fac din mine un criteriu pentru nimeni.“ — Letter 45, 1903. Ellen White, adoptând ea însăşi anumite reguli printr-o experimentare în cunoştinţă de cauză, a descris uneori regimul alimentar din căminul său, dar nu ca o regulă după care să se conducă în mod rigid şi alţii.

Compilatorii]

Prima viziune despre reforma sănătăţii

The Review and Herald, 8 octombrie 1867

1. Marele subiect al reformei sănătăţii a fost deschis înaintea mea în viziune în casa fratelui A. Hilliard, în Otsego, Michigan, la 6 iunie 1863.

Descoperită ca o lucrare progresivă

[Buletinul Conferinţei Generale, 12 aprilie 1901] C.H. 531

2. În lumina ce mi-a fost dată cu atât de mult timp în urmă (1863), mi-a fost arătat că necumpătarea va fi răspândită în lume într-un grad îngrijorător şi că fiecare membru al poporului lui Dumnezeu trebuie să ia o poziţie înaltă în privinţa reformării obiceiurilor şi practicilor. [...] Domnul a desfăşurat înaintea mea un plan general. Mi s-a arătat că Dumnezeu doreşte să dea instrucţiuni cu privire la o reformă în alimentaţie poporului care păzeşte poruncile Sale şi că, la primirea
[482] acesteia, bolile şi suferinţele lor aveau să fie mult uşurate. Mi-a fost arătat că această lucrare se va dezvolta.

[Să se înainteze în mod susţinut către dieta ideală — 651]
[O avertizare împotriva înaintării prea rapide — 803]

O acceptare personală a soliei

MS 50, 1904

3. Am acceptat lumina despre reforma sănătăţii de îndată ce am primit-o. A fost o mare binecuvântare pentru mine. În ciuda faptului că sunt în vârstă de şaptezeci şi şase de ani, am astăzi o sănătate mai bună decât am avut în zilele tinereţii mele. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru principiile reformei sănătăţii.

După o încercare de un an — foloase primite

(1864) Sp. Gifts IV 153, 154

4. Ani de-a rândul am crezut că, pentru a avea putere, depindeam de o dietă cu carne. Am servit trei mese pe zi până acum trei luni. Îmi era foarte greu să ajung de la o masă la alta fără să sufăr de slăbiciune la stomac şi ameţeală. Când mâncam, aceste simţăminte dispăreau. Rareori îmi îngăduiam să nu mănânc ceva între mesele mele obişnuite dar mi-am făcut un obicei să mă retrag adesea fără a lua cina. Dar am suferit mult din cauza lipsei de mâncare între micul dejun şi prânz şi adesea am leşinat. Când mâncam carne, aceste senzaţii de sfârşeală erau îndepărtate. Din această pricină, am hotărât că în cazul meu carnea era indispensabilă.

Însă de când Domnul a prezentat înaintea mea, în iunie 1863, subiectul legăturii dintre consumul de carne şi sănătate, am renunţat să mai folosesc carne. Pentru un timp, mi-a fost destul de greu să-mi obişnuiesc apetitul cu pâinea, care, mai înainte, nu îmi plăcea mai deloc. Prin perseverenţă însă, am reuşit să fac aceasta. Am trăit timp de aproape un an fără carne. Aproape şase luni de zile, pâinea cel mai des văzută pe masa noastră era franzela fără aluat, din făină integrală, apă şi foarte puţină sare. Folosim din belşug fructe şi legume. Am trăit opt luni de zile cu două mese pe zi.

M-am dedicat scrisului mai tot timpul mai bine de un an. Opt luni de zile am scris majoritatea timpului. Creierul a fost solicitat în mod constant şi nu am făcut decât puţin exerciţiu fizic. Cu toate [483]
acestea, sănătatea mea nu a fost niciodată mai bună decât în ultimele şase luni. Senzaţiile de leşin şi ameţeală pe care le aveam înainte m-au părăsit. În fiecare primăvară eram necăjită prin pierderea poftei de mâncare. Ultima primăvară nu am avut nici o neplăcere în această privinţă.

De hrana noastră simplă, consumată de două ori pe zi, ne bucurăm cu o satisfacţie adâncă. Nu avem deloc pe masă carne, prăjituri sau alte mâncăruri grele. Nu folosim untură, ci, în locul acesteia, lapte, smântână şi ceva unt. Mâncarea noastră este preparată doar cu puţină sare şi ne-am debarasat de orice fel de condimente. Luăm micul dejun la şapte, iar prânzul la ora unu. Am rareori o senzaţie de leşin. Apetitul meu este satisfăcut. Mănânc cu o mai mare plăcere decât am făcut-o vreodată înainte.

[Puţină sare este esenţială pentru sânge — 571, 572]

Bătălia pentru victorie

(1870) 2T 371, 372

5. Nu am deviat de la calea mea câtuşi de puţin de când am adoptat reforma sănătăţii. Nu am făcut nici un pas înapoi de când a strălucit prima dată pe cărarea mea lumina cerului asupra acestui subiect. M-am dezlipit dintr-o dată de toate lucrurile — de carne, unt şi de trei mese pe zi — şi aceasta în timp ce eram angajată într-o lucrare intelectuală epuizantă, scriind dis-de-dimineaţă până la apusul soarelui. Am ajuns la două mese pe zi fără să-mi schimb modul de lucru.

Am fost o persoană care am suferit mult din pricina bolilor, având în acea perioadă cinci atacuri de paralizie. Am avut braţul drept legat într-o parte luni de-a rândul, pentru că aveam dureri de inimă foarte mari. Când am făcut aceste schimbări în dieta mea, am refuzat să cedez în faţa gustului şi să mă las condusă de el. Să stea acest lucru în calea faptului de a dobândi o putere mai mare, prin care să-L pot slăvi pe Domnul? Să-mi stea aceasta în cale pentru vreo clipă? Niciodată!

Am suferit o foame teribilă deoarece eram o mare consumatoare de carne. Dar când eram slăbită, îmi puneam mâinile deasupra stomacului şi spuneam: „N-am să gust nici măcar o bucăţică. Voi mânca hrană simplă sau nu voi mai mânca deloc“. Pâinea îmi era dezagreabilă. Rareori puteam mânca o bucată cam de mărimea unui dolar. Mă puteam descurca foarte bine cu unele lucruri legate de reformă; dar când ajungeam la pâine, eram în mod deosebit pornită
[484] împotriva ei. Când am făcut aceste schimbări, am avut de dus o luptă aparte. Primele două sau trei mese nu am putut să mănânc. Am spus stomacului meu: „Poţi să aştepţi până când vei putea mânca pâine“. După puţin timp, am putut mânca pâine şi de asemenea pâine graham. Înainte nu puteam consuma aceste lucruri; dar acum sunt gustoase şi nu mi-am pierdut niciodată pofta de mâncare.

A acţionat din principiu

Când scriam *Darurile Spirituale*, volumele III şi IV [1863-64], ajungeam epuizată de munca în exces. Am văzut atunci că trebuie să-mi schimb modul de viaţă şi, după ce m-am odihnit câteva zile, mi-am recăpătat iarăşi forma. Am renunţat la aceste lucruri din principiu. Din principiu am luat poziţie pentru reforma sănătăţii. Şi de atunci, fraţilor, nu m-aţi auzit că înaintez vreo variantă extremistă a reformei sănătăţii, pe care să fiu nevoită s-o retractez. Nu am prezentat nimic în afară de ceea ce susţin astăzi. Vă recomand o dietă sănătoasă, hrănitoare.

Nu consider ca fiind o mare privaţiune faptul de a înceta să folosesc acele lucruri care fac ca respiraţia să miroasă urât şi care lasă în gură un gust rău. Înseamnă tăgăduire de sine să părăsesc aceste lucruri şi să îmbrăţişez o stare în care totul este la fel de dulce ca mierea, în care nu-mi rămâne nici un gust rău în gură şi stomacul

nu-mi dă nici o senzaţie de sfârşeală? Căci de aceste lucruri am avut parte mult timp. Am leşinat iarăşi şi iarăşi cu copilul în braţe. Acum nu mai am aşa ceva; şi să numesc aceasta privaţiune, când pot să stau înaintea voastră aşa cum o fac în ziua de azi? Nu există nici o femeie dintr-o sută care ar putea să suporte atâta muncă pe cât suport eu. Am acţionat din principiu, nu din impuls. Am acţionat pentru că am crezut că Cerul va aproba calea pe care o urmam, aceea de a mă aduce în cea mai bună stare de sănătate, pentru a-L putea slăvi pe Dumnezeu în trupul şi duhul meu, care sunt ale Sale.

O bătălie împotriva obiceiului folosirii oţetului

Letter 70, 1911

6. Tocmai am terminat de citit scrisoarea ta. Pari să ai o dorinţă sinceră de a-ţi duce până la capăt mântuirea, cu frică şi cutremur. Te încurajez să faci acest lucru. Te sfătuiesc să laşi deoparte tot ce te-ar determina să faci pe jumătate lucrarea de a căuta Împărăţia lui [485] Dumnezeu şi neprihănirea Sa. Îndepărtează orice îngăduinţă care te-ar împiedica în lucrarea prin care să obţii biruinţa. Cere rugăciunile celor care pot înţelege nevoia ta de ajutor.

A existat o vreme în care eram într-o situaţie asemănătoare în unele privinţe cu cea în care te afli tu. Îmi satisfăcusem pofta pentru oţet. Însă am reuşit, cu ajutorul lui Dumnezeu, să birui această poftă. M-am luptat cu ispita, hotărâtă să nu fiu stăpânită de acest obicei.

Săptămâni în şir am fost bolnavă; dar am spus iarăşi şi iarăşi: Domnul ştie totul despre acest lucru. Dacă mor, mor; dar nu voi ceda în faţa acestei dorinţe. Lupta a continuat şi am fost teribil de afectată timp de mai multe săptămâni. Toţi au crezut că-mi va fi cu neputinţă să supravieţuiesc. Să fii încredinţată că noi L-am căutat pe Domnul cu mult zel. Au fost înălţate cele mai arzătoare rugăciuni pentru vindecarea mea. Am continuat să mă împotrivesc dorinţei de a consuma oţet şi în cele din urmă am biruit. Acum nu am nici o pornire de a gusta aşa ceva. Această experienţă a fost din multe puncte de vedere foarte valoroasă pentru mine. Am obţinut o biruinţă deplină.

Îţi spun această experienţă pentru ajutor şi încurajare. Sora mea, am credinţa că poţi trece prin această încercare şi vei putea observa că Dumnezeu este ajutorul copiilor Săi în orice vreme de nevoie.

Dacă te hotărăşti să învingi acest obicei şi te vei lupta cu perseverenţă împotriva lui, poţi obţine o experienţă de cea mai mare valoare. Când îţi concentrezi voinţa cu hotărâre să te desparţi de această îngăduinţă, vei primi de la Dumnezeu ajutorul de care ai nevoie. Încearcă aceasta, sora mea.

Atâta vreme cât recunoşti acest obicei şi ţi-l satisfaci, Satana îşi va păstra puterea asupra voinţei tale şi o va aduce la ascultare faţă de el. Dacă însă te vei hotărî să învingi, Domnul te va vindeca şi îţi va da putere să te împotriveşti oricărei ispite. Să-ţi aminteşti mereu că Hristos este Mântuitorul şi Păzitorul tău.

O dietă frugală, dar suficientă

(1870) 2T 373, 374

7. Mănânc suficient pentru a satisface nevoile organismului; dar când mă ridic de la masă, pofta mea este la fel ca atunci când m-am
[486] aşezat. Iar când vine masa următoare, sunt gata să-mi iau porţia şi nimic mai mult. Dacă, din când în când, aş mânca o porţie dublă pentru că are gust bun, cum m-aş putea pleca să-I cer lui Dumnezeu să mă ajute în lucrarea mea de a scrie, atâta vreme cât mintea mea este incapabilă de vreo idee datorită lăcomiei mele? Aş putea oare să-I cer lui Dumnezeu să Se îngrijească de acea povară nefirească din stomacul meu? Aceasta ar fi o necinstire a Lui. Ar însemna să-I cer să-Şi petreacă timpul ocupându-Se de pofta mea. Acum mănânc numai ceea ce cred că este potrivit şi apoi pot să-I cer să-mi dea putere să îndeplinesc lucrarea pe care mi-a dat-o s-o fac. Şi după ce înalţ această cerere, ştiu că Cerul a auzit şi a răspuns rugăciunii mele.

O masă bine aprovizionată

(1870) 2T 487

8. Eu am o masă bine pregătită pentru orice ocazie. Nu fac nici o schimbare pentru oaspeţi, fie că sunt credincioşi sau necredincioşi. Caut ca niciodată să nu fiu surprinsă în imposibilitatea de a putea ospăta la masa mea între unu şi şase musafiri care s-ar putea întâmpla să intre în casă. Am destulă hrană simplă, sănătoasă, gata să satisfacă

foamea şi să hrănească organismul. Dacă cineva doreşte mai mult decât atât, este liber să găsească aceasta în altă parte. Untul şi orice fel de mâncare cu carne nu ajung pe masa mea. Prăjiturile se găsesc rar pe ea. În general, am o bogată provizie de fructe, pâine bună şi legume. Masa noastră se bucură întotdeauna din plin de oaspeţi şi tuturor celor care mănâncă le prieşte hrana şi se simt bine. Toţi iau loc fără un apetit de gurmand şi mănâncă cu poftă darurile oferite de Creatorul nostru.

[Hrana îndulcită aşa cum trebuie; nici un pic de zahăr pe masă — 532]

Cu trenul

Health Reformer, decembrie 1870

9. În timp ce părinţii şi copiii mâncau din delicatesele lor, eu şi soţul meu luam din alimentele simple pe care le aveam — la ora noastră obişnuită, ora unu după-amiază -, pâine graham fără unt şi o provizie generoasă de fructe. Ne-am consumat alimentele cu o mare plăcere şi cu inimile pline de recunoştinţă că nu suntem nevoiţi să cărăm o întreagă alimentară cu noi pentru a avea ce oferi unui apetit capricios. Am mâncat din belşug şi nu am mai simţit nici o senzaţie de foame până în dimineaţa următoare. Băiatul care [487] vindea portocale, nuci, floricele de porumb şi acadele a considerat că suntem nişte clienţi săraci.

[În 1873, puţin lapte şi ceva zahăr — 532]

Dificultăţile întâlnite şi compromisurile care au rezultat

Letter 83, 1901

10. Cu mai bine de treizeci de ani în urmă, mă aflam adesea într-o stare de mare slăbiciune. Erau înălţate multe rugăciuni în favoarea mea. Se credea că mâncarea din carne îmi va da putere şi, prin urmare, acesta era principalul meu articol alimentar. Însă, în loc să capăt tărie, mă anemiam din ce în ce mai mult. Adesea leşinam de epuizare. Asupra mea a venit lumina, arătându-mi răul pe care-l produc bărbaţii şi femeile facultăţilor mintale, morale şi fizice prin folosirea mâncărurilor cu carne. Mi-a fost arătat că întreaga structură

a organismului uman este afectată prin această dietă, că prin ea omul îşi întăreşte înclinaţiile animalice şi pofta pentru băuturile alcoolice.

Am tăiat imediat carnea din meniul meu. După aceea, am fost adusă uneori în situaţii în care eram silită să mănânc puţină carne.

[Silită să mănânce puţină carne când nu mai exista vreun alt aliment — 699]

[Notă — Încă din vremea în care era doar o fată, Ellen White a avut povara scrisului şi a lucrării sale publice şi a fost obligată, din această cauză, să pună responsabilităţile lucrărilor casnice din căminul ei mai ales în seama menajerelor şi bucătăreselor. Nu a putut să-şi asigure întotdeauna serviciile unor persoane calificate în arta culinară sănătoasă. Astfel că au fost în căminul său momente în care a fost nevoie să se facă diferite compromisuri între standardele ideale şi cunoştinţele, experienţa şi standardele unei bucătărese noi. Apoi, de asemenea, ea a depins din punctul de vedere al hranei de aceia pe care îi vizita. Deşi putea să subziste cu o dietă frugală, uneori părea necesar să consume ceva carne, despre care ştia că nu
[488] este cel mai bun aliment şi care nu era ales de ea — Compilatorii]

Plângere din pricina lipsei unei bucătărese

Letter 19c, 1892

11. Acum sufăr mai mult din pricina lipsei unei persoane experimentate în sfera culinară — care să prepare alimente pe care să le pot consuma. [...] Mâncarea este pregătită în aşa fel, încât nu este îmbietoare, ba are chiar tendinţa să-ţi taie pofta de mâncare. Aş da un preţ mai mare pentru o bucătăreasă decât pentru oricare altă parte a lucrării mele.

Angajament final pentru o dietă echilibrată, fără carne

Letter 76, 1895

12. De la întâlnirea de tabără de la Brighton (ianuarie 1894), nu am mai pus absolut deloc carne pe masă. Avem o înţelegere ca, fie că sunt acasă sau plecată, nimic de felul acesta să nu fie folosit în familia mea sau să ajungă pe masa mea. Mi-au fost arătate multe lucruri în viziuni de noapte în privinţa aceasta.

MS 25, 1894

13. Avem din belşug lapte bun, fructe şi pâine. Mi-am consacrat deja masa. Am eliberat-o de orice mâncăruri din carne. Pentru sănătatea fizică şi mintală, este mai bine să ne abţinem să trăim cu carnea animalelor. Trebuie să ne întoarcem cât mai mult cu putinţă la planul originar al lui Dumnezeu. De aici înainte, masa mea va fi debarasată de carnea animalelor moarte şi lipsită de acele lucruri din deserturi a căror pregătire consumă atât de mult timp şi energie. Putem folosi fructele fără îngrădire, şi aceasta în moduri diferite, fără riscul de a contracta bolile care apar prin folosirea cărnii animalelor bolnave. Ar trebui să aducem apetitul nostru sub control, astfel încât să ne bucurăm de o mâncare simplă, hrănitoare, având din abundenţă aşa ceva, pentru ca nimeni să nu sufere de foame.

Un an după ce s-a făcut pasul înainte

Letter 76, 1895

14. Suntem o familie numeroasă şi, pe lângă acest lucru, avem mulţi oaspeţi, dar nu se pune pe masa noastră nici carne, nici unt. Folosim smântâna de la vacile pe care le hrănim noi înşine. Cumpărăm unt pentru gătit de la lăptării la care vacile se află într-o stare sănătoasă şi au un loc bun de păşunat.

Doi ani după ce s-a făcut pasul înainte

Letter 73a, 1896

15. Am o familie mare, care atinge adesea şaisprezece membri. În ea sunt bărbaţi care lucrează la plug şi care doboară copaci. Aceştia au parte de exerciţiul fizic cel mai viguros, însă pe masa noastră nu este pusă nici o bucăţică de carne. Aceasta nu a fost [489] folosită de noi de la întâlnirea de tabără de la Brighton. Nu a fost scopul meu acela de a avea carne vreodată la masă, dar au fost înaintate pretexte presante că o astfel de persoană se putea descurca mai bine cu carne decât cu orice altceva. Am fost momită astfel să pun acest aliment pe masă. [...]

Sunt bineveniţi toţi cei care iau loc la masa mea, dar nu pun deloc carne înaintea lor. Cereale, legume şi fructe proaspete sau

conservate constituie meniul nostru. În prezent, avem din belşug lămâi şi portocale dintre cele mai bune. Acestea sunt singurele fructe proaspete pe care le putem obţine în această perioadă a anului. [...]

Ţi-am scris aceste lucruri ca să-ţi fac o oarecare idee despre modul în care trăim. Nu m-am bucurat niciodată de o sănătate mai bună ca în prezent şi nu am scris niciodată mai mult. Mă trezesc la trei dimineaţa şi nu dorm în timpul zilei. Mă scol adesea la ora unu, iar când mintea îmi este deosebit de împovărată, mă trezesc la ora douăsprezece pentru a consemna în scris materialul care a fost adus cu hotărâre asupra minţii mele. Îl laud pe Domnul cu inima, sufletul şi glasul pentru marea Sa îndurare faţă de mine.

Folosirea cu moderaţie a alimentelor pe bază de nuci

Letter 73, 1899

16. Nu mâncăm nici carne, nici unt şi folosim foarte puţin lapte la gătit. Nu există fructe proaspete în acest sezon. Avem o recoltă bună de tomate, dar cei din familia mea apreciază în mod deosebit nucile gătite în diferite moduri. Folosim a cincea parte din ceea ce scrie în reţetă.

[Roşiile sunt deosebit de bune — 523]

O dietă adecvată — dar nici un pic de carne

MS 82, 1901

17. Când eram în Cooranbong, mi-au vizitat familia mulţi oameni care erau mari consumatori de carne şi, când stăteau la masă — la care nu serveam nici o fărâmă de carne -, ziceau: „Dacă aceasta este hrana pe care o mâncaţi, m-aş putea lipsi de carne“. Cred că mâncarea pe care o avem satisface familia noastră. Le spun alor mei: „Orice aţi face, să nu aveţi o alimentaţie săracă. Puneţi suficiente alimente pe masă, încât organismul să fie hrănit. Trebuie să faceţi
[490] acest lucru. Trebuie să inventaţi mereu şi să studiaţi tot timpul, ca să descoperiţi cele mai bune feluri de mâncare cu putinţă, pentru a nu avea o dietă săracă“.

Ceaiul şi cafeaua

Letter 12, 1888

18. Ani de zile nu am mai cumpărat ceai nici măcar de un bănuţ. Cunoscându-i influenţa, nu aş îndrăzni să-l folosesc, în afara cazului de vomă acută, când îl iau ca medicament, nu ca băutură. [...]

Nu mă fac vinovată de faptul de a fi băut vreun fel de ceai în afară de cel de flori de trifoi roşu, iar dacă mi-ar plăcea vinul, ceaiul şi cafeaua, nu aş folosi aceste narcotice care nimicesc sănătatea, căci preţuiesc sănătatea şi pun de asemenea preţ pe un exemplu sănătos în toate aceste lucruri. Vreau să fiu un model de cumpătare şi fapte bune pentru alţii.

[Declaraţie privind alimentaţia în 1902 — 522]

Hrană simplă

Letter 150, 1903

19. Sănătatea mea este bună. Pofta de mâncare este excelentă. Găsesc că sunt cu atât mai puternică, cu cât hrana mea este mai simplă şi mai puţin variată.

Urmând lumina în 1903

Letter 45, 1903

20. În familia noastră, luăm micul dejun la şase şi jumătate şi prânzul la ora unu şi jumătate. Nu luăm cina. Ne-am schimba puţin orele de masă, dar acestea sunt momentele cele mai convenabile pentru unii membri ai familiei.

Nu mănânc decât două mese pe zi şi urmez încă lumina ce mi-a fost dată acum treizeci şi cinci de ani. Nu folosesc deloc carne. În ce mă priveşte, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Acest lucru ar trebui să fie pus la punct cu uşurinţă oriunde nu poate fi obţinut untul cel mai curat. Avem două vaci bune de lapte, o Jersey şi o Holstein. Folosim smântână şi toţi sunt mulţumiţi de acest lucru.

Letter 62, 1903

21. Am şaptezeci şi cinci de ani; dar scriu la fel de mult ca
[491] oricând. Digestia mea este bună şi mintea îmi este limpede.

Meniul nostru este simplu şi hrănitor. Nu avem deloc unt la masă, nici carne, brânză şi nici un fel de amestecuri alimentare pline de grăsimi. Timp de câteva luni, un tânăr care era necredincios şi care mâncase carne toată viaţa a fost găzduit la noi. Nu am făcut nici o modificare în dieta noastră pentru el; şi în timp ce a stat cu noi, a luat în greutate în jur de nouă kilograme. Mâncarea pe care i-o ofeream era cu mult mai bună pentru el decât cea cu care fusese obişnuit. Toţi cei ce stau la masa mea îşi exprimă deplina satisfacţie pentru hrana servită.

Familia, neîncătuşată de reguli rigide

Letter 127, 1904

22. Mănânc cea mai simplă hrană, pregătită în modul cel mai simplu. Luni de zile, dieta mea principală a constat în paste făinoase şi roşii conservate, gătite împreună. Pe acestea le mănânc cu zwieback. Apoi am şi compot din câteva feluri de fructe şi câteodată plăcintă de lămâie. Porumbul uscat, fiert cu lapte sau cu puţină smântână, reprezintă un alt fel de mâncare pe care îl folosesc uneori.

Dar ceilalţi membri ai familiei mele nu mănâncă aceleaşi lucruri pe care le mănânc eu. Nu mă consider un criteriu pentru ei. Las pe fiecare să-şi urmeze propriile păreri legate de ceea ce este cel mai bine pentru el. Nu leg conştiinţa nimănui de conştiinţa mea. O persoană nu poate sluji drept criteriu pentru alta în ce priveşte alimentaţia. Este cu neputinţă să faci o regulă pe care să o urmeze toţi. Sunt unii în familia mea cărora le place foarte mult fasolea, câtă vreme pentru mine fasolea este otravă. Untul nu este niciodată pus pe masa mea, dar dacă membrii familiei mele vor să folosească puţin unt — dar nu la masa comună -, au libertatea să facă acest lucru. Masa este pusă de două ori pe zi, dar dacă există persoane care doresc să mănânce ceva şi seara, nu există nici o regulă care să le interzică acest lucru. Nu se plânge şi nu pleacă nimeni de la masa noastră nesatisfăcut. Avem întotdeauna o varietate de hrană simplă, hrănitoare şi gustoasă.

O declaraţie pentru cei ce pun sub semnul îndoielii modul de a mânca al Ellenei White

Letter 50, 1908

23. Unii au declarat că eu nu am trăit la înălţimea principiilor reformei sănătăţii, după cum le-am susţinut cu tocul pe hârtie. Însă [492] pot să spun, din tot ceea ce ştiu, că nu m-am îndepărtat de acele principii. Cei care au mâncat la masa mea ştiu că nu am pus mâncăruri din carne înaintea lor. [...]

Sunt mulţi ani de când am avut carne la masa noastră. Nu folosim niciodată ceai sau cafea. Când şi când, am folosit ceai din floare de trifoi roşu ca băutură caldă, dar puţini membri ai familiei mele beau vreun lichid la mesele luate împreună. La masă există smântână în loc de unt, deşi avem oaspeţi prezenţi. Nu am folosit unt de mulţi ani.

Cu toate acestea, nu avem o dietă săracă. Avem din abundenţă fructe uscate şi conservate. Dacă recolta noastră de fructe se epuizează, cumpărăm din piaţă. Sora Gray ne trimite struguri fără seminţe şi aceştia sunt foarte apetisanţi dacă sunt făcuţi compot. Creştem noi înşine zmeură şi mure şi mâncăm după plac din acestea. Căpşunile nu cresc bine în această localitate, dar noi cumpărăm de la vecinii noştri mure, zmeură, mere şi pere. Avem de asemenea roşii din belşug. Cultivăm de asemenea o varietate foarte bună de porumb alb, dulce şi uscăm o cantitate mare pentru lunile de iarnă. În apropiere de noi se află o fabrică de produse alimentare, de la care ne putem aproviziona cu preparate din cereale.

[Folosirea porumbului şi a mazării uscate — 524]

Ne străduim să uzăm de o bună judecată pentru a hotărî ce combinaţii alimentare ni se potrivesc cel mai bine. Este datoria noastră să acţionăm cu înţelepciune în privinţa obiceiurilor noastre alimentare, să fim cumpătaţi şi să învăţăm să raţionăm de la cauză la efect. Dacă ne vom face partea, atunci şi Domnul Îşi va face partea, păstrându-ne puterea nervilor creierului.

Timp de mai bine de patruzeci de ani nu am mâncat decât două mese pe zi. Iar dacă am de făcut o lucrare deosebită, reduc cantitatea de hrană pe care o consum. Privesc ca fiind o datorie a mea faptul de a refuza să introduc în stomac orice mâncare despre care am motive să cred că îmi va cauza tulburări. Mintea mea trebuie să fie sfinţită

pentru Dumnezeu şi trebuie să mă păzesc cu grijă de orice deprindere care ar avea tendinţa de a-mi micşora puterile intelectuale.

Mă aflu acum în cel de-al optzeci şi unulea an de viaţă şi pot
[493] da mărturie că noi, ca familie, nu poftim după oalele cu carne ale Egiptului. Am cunoscut ceva din binefacerile care urmează să fie primite prin trăirea la nivelul principiilor reformei sănătăţii. Consider că a fi reformator în sfera sănătăţii este atât un privilegiu, cât şi o datorie.

Cu toate acestea, îmi pare rău că sunt mulţi cei din poporul nostru care nu urmează cu stricteţe lumina reformei sănătăţii. Cei care, în obiceiul pe care-l au, încalcă principiile sănătăţii şi nu bagă în seamă lumina pe care le-a dat-o Domnul vor suporta cu siguranţă consecinţele.

Vă scriu aceste amănunte ca să ştiţi cum să răspundeţi celor care pun la îndoială modul în care mănânc. [...]

Sunt de părere că unul dintre motivele pentru care am fost în stare să înfăptuiesc o lucrare atât de mare, atât prin vorbit, cât şi prin scris, este acela că sunt strict cumpătată în mâncare. Dacă mi se pun înainte mai multe feluri de mâncare, mă străduiesc să le aleg numai pe acelea despre care ştiu că îmi vor face bine. În felul acesta, sunt capabilă să-mi păstrez limpezi facultăţile mintale. Refuz să-i introduc cu bună ştiinţă în stomac orice ar provoca fermentaţia. Aceasta este datoria tuturor reformatorilor din sfera sănătăţii. Trebuie să raţionăm de la cauză la efect. Este datoria noastră să fim cumpătaţi în toate lucrurile.

Principii generale ale reformei

MS 29, 1897

24. Am primit mare lumină de la Domnul în ce priveşte subiectul reformei sănătăţii. Nu am căutat această lumină; nu am studiat pentru a o obţine; mi-a fost dată de Domnul pentru a o da la rândul meu altora. Prezint aceste chestiuni înaintea poporului, ocupându-mă de principii generale şi, uneori, dacă mi se pun întrebări la masa la care am fost invitată, răspund conform adevărului. Dar nu am atacat niciodată o persoană în legătură cu masa sau cu articolele ce o compuneau. Nu aş fi deloc de părerea că un asemenea comportament ar fi potrivit sau politicos.

Îngăduirea celorlalţi

Letter 45, 1903

25. Eu nu mă consider un criteriu pentru nimeni. Există lucruri pe care nu pot să le mănânc fără să am mult de suferit. [494]

Încerc să deprind ceea ce este bine pentru mine şi apoi, fără să spun cuiva vreun cuvânt, consum din lucrurile pe care pot să le mănânc, care sunt adesea doar două sau trei feluri ce nu vor deranja stomacul.

Letter 19a, 1891

26. Există o diferenţă mare în ce priveşte constituţia fizică şi temperamentele, iar cerinţele organismului se deosebesc mult de la persoană la persoană. Ceea ce ar fi hrană pentru unul ar fi otravă pentru altul; astfel încât nu pot fi stabilite reguli precise care să se potrivească fiecărui caz. Eu nu pot mânca fasole, căci ea înseamnă otravă pentru mine; dar ar fi pur şi simplu ridicol din partea mea ca pentru acest motiv să spun că nimeni nu ar trebui să consume acest aliment. Nu pot să mănânc nici o lingură de sos cu lapte şi nici pâine prăjită cu lapte fără să sufăr consecinţele; însă alţi membri ai familiei mele pot consuma aceste lucruri fără a fi deranjaţi de un asemenea efect; de aceea, eu consum ceea ce este cel mai potrivit pentru stomacul meu, iar ei fac la fel. Nu avem nici un schimb de cuvinte, nici o dispută; în numeroasa mea familie totul înaintează în armonie, căci eu nu încerc să dictez ceea ce trebuie sau nu trebuie să se mănânce.

„Am fost o credincioasă reformatoare în domeniul sănătăţii“

(1909) 9T 158, 159

27. Când am primit prima dată solia reformei sănătăţii, eram neputincioasă şi anemică, predispusă la dese crize de leşin. L-am rugat fierbinte pe Dumnezeu să-mi dea ajutor, iar El a deschis înaintea mea marele subiect al reformei sănătăţii. M-a instruit că aceia care păzesc poruncile Sale trebuie să fie aduşi într-o legătură sfântă cu El şi că, prin cumpătare în mâncare şi băutură, ei trebuie să-şi păstreze mintea şi trupul în cea mai bună stare pentru slujire. Această

lumină a fost o mare binecuvântare pentru mine. Am luat poziţie ca reformatoare în sfera sănătăţii, ştiind că Domnul mă va întări. În ciuda vârstei mele, am o sănătate mai bună astăzi decât am avut în zilele tinereţii mele.

Unii au declarat că eu nu am urmat principiile reformei sănătăţii aşa cum le-am susţinut cu tocul pe hârtie; însă pot să spun că am fost o credincioasă reformatoare în domeniul sănătăţii. Cei care au
[495] fost membri ai familiei mele ştiu că acest lucru este adevărat.

Apendice 2

O declaraţie a lui James White despre învăţăturile reformei sănătăţii

[Prezentând un raport despre adunarea de tabără din 1870 din Kansas, pastorul James White a făcut următoarea declaraţie privind lumina crescândă ce a fost primită asupra reformei sănătăţii, primejdiile reprezentate de metodele incorecte de a prezenta aceste subiecte şi atitudinea pe care o are Ellen White faţă de anumite poziţii extremiste în favoarea cărora pledau unii cu acea ocazie. Ca declaraţie istorică, aceasta pune în lumină unele învăţături ale ei, de care s-a luat act la acea vreme. — Compilatorii.]

The Review and Herald, 8 noiembrie 1870

Ellen White a vorbit despre chestiunea sanitară într-un mod în care să ofere o deplină satisfacţie. Remarcile sale au fost desluşite şi puternice, dar cu toate acestea prudente, astfel încât a câştigat de partea ei simţămintele întregii adunări. Ea evită întotdeauna extremele în privinţa acestui subiect şi este precaută să adopte numai acele poziţii despre care este foarte sigură că nu vor stârni prejudecăţi.

Oamenii devin agitaţi cu uşurinţă şi capătă prejudecăţi când este vorba de subiectul reformei sănătăţii, dacă cei ce se ocupă de ea sunt neinspiraţi în alegerea ocaziei sau în ceea ce priveşte stilul în care o prezintă, mai cu seamă dacă stau înaintea poporului ca extremişti. Unele chestiuni delicate, cum ar fi aceea a „viciilor intime“, nu ar trebui discutate decât foarte rar — sau chiar niciodată -, şi aceasta numai în articole potrivite, legate de acest subiect. Nici unul din zece predicatori de-ai noştri nu este corect informat şi bine pregătit să se ocupe înaintea poporului de chestiunea sănătăţii, cu diversele ei ramuri. Şi cu greu s-ar putea estima cât de mare este prejudiciul adus cauzei adevărului prezent prin calea nepotrivită urmată de cei care au expus în mod greşit, într-un loc şi la un moment nepotrivit subiectul reformei sănătăţii.

„Mai am să vă spun multe lucruri“, a spus Isus, „dar acum nu le puteţi purta.“ Isus a ştiut cum să îndrume mintea ucenicilor Săi. Domnul a ştiut, de asemenea, cum să pună înaintea poporului Său aşteptător marele subiect al reformei sănătăţii, pas cu pas, aşa cum erau ei în stare să-l suporte şi să-l folosească bine, fără să irite mintea ascultătorilor. Se împlinesc chiar în toamna aceasta douăzeci şi doi de ani de când am fost îndreptaţi să privim asupra efectelor vătămă-
[496] toare ale tutunului, ceaiului şi cafelei, prin mărturia Ellenei White. Dumnezeu a binecuvântat în mod minunat efortul de a îndepărta de la noi aceste lucruri, astfel încât, ca denominaţiune, să ne putem bucura — cu foarte puţine excepţii — de biruinţa asupra acestor îngăduinţe dăunătoare ale apetitului. [...]

Când câştigase o biruinţă mare asupra acestor lucruri şi când Domnul a văzut că eram în stare să purtăm ceva nou, ne-a fost dată lumina despre mâncare şi îmbrăcăminte. Şi cauza reformei sănătăţii printre cei din poporul nostru a mers cu consecvenţă înainte şi au fost făcute schimbări mari, mai ales în privinţa folosirii cărnii de porc, toate acestea până la un anumit punct, când, ca urmare a îmbolnăvirii sale, Ellen White a încetat să mai vorbească şi să mai scrie despre subiectul reformei sănătăţii. Din acel moment, putem data începutul nenorocirilor şi greşelilor noastre ca popor referitor la acest subiect.

Iar de când am redevenit activi, Ellen White se simte chemată să vorbească despre subiectul reformei sănătăţii mai ales din pricina extremelor prezentate de unii reformatori ai sănătăţii, mai mult decât din oricare alt motiv. Faptul că se aşteaptă ca toate sau aproape toate extremele legate de reforma sănătăţii existente în poporul nostru să primească aprobarea sa categorică este motivul pentru care ea se simte chemată să-şi exprime adevăratele sentimente. Poporul trebuie să afle şi îi va cunoaşte la timpul potrivit poziţia faţă de acest subiect.

În ce priveşte folosirea tutunului, ceaiului, cafelei, alimentelor din carne şi de asemenea îmbrăcămintea, există un consens. În momentul de faţă însă, ea nu este pregătită să îmbrăţişeze poziţia extremă în privinţa sării, zahărului şi laptelui. Dacă nu ar mai fi alte motive de a acţiona cu precauţie privitor la aceste lucruri atât de obişnuite şi de larg folosite, există unul suficient de important, anume că mintea multora nu este pregătită să accepte realitatea cu privire la aceste lucruri. Eşuarea completă a unor persoane şi distrugerea aproape totală a unor comunităţi pot fi atribuite în mod clar unor

poziţii extremiste în dietă prezentate incorect în *Review* ceva timp în urmă. Rezultatele au fost rele. În vreme ce unii au respins subiectul reformei sănătăţii din pricina proastei lui tratări, alţii, expeditivi şi conştiincioşi, au abordat poziţii extreme, foarte dăunătoare sănătăţii [497] lor şi, în consecinţă, cauzei reformei sănătăţii.

În această stare de lucruri, oricât de descurajantă ar fi, Ellen White simte că este chemată să-şi reia munca în acest sector al lucrării şi, făcând aceasta, va acţiona astfel încât concepţiile sale să fie înţelese pe deplin. Ar fi bine totuşi să spunem în acest punct că, deşi ea nu priveşte laptele — luat în cantităţi mari, aşa cum se obişnuieşte, mâncat cu pâine — ca fiind cel mai sănătos articol alimentar, deocamdată mintea sa nu a fost atenţionată decât cu privire la importanţa celei mai bune şi sănătoase stări a vacii, al cărei lapte este folosit în alimentaţie. Ea nu se poate alătura acţiunii de difuzare a publicaţiilor care adoptă o poziţie extremistă asupra chestiunii importante a laptelui, având în vedere lumina prezentă pe care o are despre acest subiect. Astfel de lucrări publicate se pot dovedi destul de bune pentru reformatori bine informaţi şi pot fi un ghid corespunzător în sectorul culinar al Institutului nostru de Sănătate de la Battle Creek, după ce va dispărea de pe mesele acestuia laptele folosit în mod regulat. Şi asemenea lucrări pot avea o influenţă mai mare printre cei din poporul nostru când predicatorii care sunt fervenţi reformatori în domeniul sănătăţii vor renunţa la folosirea neîngrădită a laptelui de vacă.

Aici este slăbiciunea noastră legată de acest subiect. Publicaţiile noastre, care merg la cei ignoranţi şi la cei predispuşi într-o mare măsură la prejudecăţi, sunt cu un pas înainte în unele din aceste puncte faţă de practicile acelora dintre noi care promovăm reforma sănătăţii. Ellen White pledează pentru ca această chestiune să fie schimbată în aşa fel, încât publicaţiile noastre să exprime numai acele idei asupra cărora cei care conduc reforma sunt de comun acord, şi atunci să o facă într-un stil care să nu stârnească prejudecăţi şi să îndepărteze bărbaţi şi femei cumsecade de influenţa noastră. Lăsaţi ca acţiunile concordante ale reformatorilor în domeniul sănătăţii să meargă înainte, fiind urmate apoi de publicaţii care să prezinte opinii mature, astfel ca şi cei mai puţin învăţaţi să le poată înţelege şi accepta.

Ellen White consideră că trecerea de la cele mai simple feluri de alimente din carne la o folosire excesivă a zahărului înseamnă a trece „de la rău la mai rău“. Ea ar recomanda o folosire foarte reţinută atât a zahărului, cât şi a sării. Apetitul poate şi ar trebui adus
[498] la folosirea moderată a amândurora. În cazul celei din urmă, după câteva săptămâni de folosire moderată a acesteia, mâncarea având o cantitate atât de mică de sare încât ar fi insipidă pentru cel obişnuit să folosească multă sare, ar fi dureros de sărată la gust.

În timp ce la tutun, ceai şi cafea se poate renunţa dintr-o dată, rând pe rând, totuşi, în cazul celor care sunt atât de nefericiţi încât să fie robii tuturor acestora, schimbările în alimentaţie ar trebui făcute cu grijă, una câte una. Şi, câtă vreme ea ar spune acest lucru celor ce sunt în primejdia de a face schimbări prea rapide, ar spune şi celor care întârzie: asiguraţi-vă şi nu uitaţi să faceţi schimbări. Realităţile cele mai clare cu putinţă reclamă o modificare a obiceiurilor curente ale vieţii, însă acestea să nu fie făcute atât de repede încât să vatăme sănătatea şi constituţia fizică.

Articolele care compun această carte au fost culese din scrierile Ellenei White aşa cum apar în cărţile curente, în cărţi acum epuizate, articole periodice, broşuri şi foi de manuscris ale E. G. White. În fiecare caz este dată sursa acelei selecţii. Au fost folosite următoarele abrevieri la sursele citate:

C.O.L. — *Christ»s Object Lessons*

C.T.B.H. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*

C.H. — *Counsels on Health*

C.T. — *Counsels to Teachers*

D.A. — *The Desire of Ages*

Ed. — *Education*

E. from U.T. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods*

F.E. — *Fundamentals of Christian Education*

G.W. — *Gospel Workers*

H. to L. — *How to Live (Six Pamphlets*)

Letter — *Statement from E.G. White manuscript files* [Sursa articolelor selectate din foile de manuscris este indicată prin folosirea numerelor de pagini din manuscrisul original, aşa cum apar ele în paginile scrise de Ellen G. White înregistrate la Departamentul Institutului White, cum ar fi *Letter 3, 1884* şi*MS 49, 1908.*]

Life and Teachings — *Life and Teachings of Ellen G. White*
MS. — *Statements from the E.G. White manuscript files*
M.H. — *Ministry of Healing*
M.M. — *Medical Ministry*
The Review and Herald — *Review and Herald*
Sp. Gifts IV — *Spiritual Gifts*, Vol. IV (Numită de asemenea şi *Facts of Faith*, Vol. II)
1T — *Testimonies for the Church*, Vol. 1
Y.I. — *Youth»s Instructor*

Surse utilizate la întocmirea lucrării *Dietă şi hrană* existente în limba română

C.O.L. — *Parabolele Domnului Hristos*
D.A. — *Hristos, Lumina Lumii*
Ed. — *Educaţie*
F.E. — *Principiile Fundamentale ale Educaţiei*
C — *reştine*
G. W. — *Slujitorii Evangheliei*
M.H. — *Divina Vindecare*
1-9 T — *Mărturii pentru Comunitate* vol. 1-9